

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**VÝBĚR A TRÉNINK FOTBALOVÝCH TALENTŮ**  
**SELECTION AND TRAINING OF FOOTBALL TALENTS**  
**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Autor: Daniel Poslušný  
Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Praha 2011

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Výběr a trénink fotbalových talentů“ zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Praze dne ..... 2011

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování:

Děkuji panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za poskytnutí cenných rad, připomínek a vedení, které mi při psaní diplomové práce pomohly. Dále bych chtěl poděkovat svým rodičům za velikou podporu při studiu.



## **Abstrakt**

Ve své diplomové práci se zabývám problematikou výběru a tréninku fotbalových talentů v mládežnických družstvech 1.FK Příbram. Fotbal hraji již od útlého dětství, proto můžu využít i své zkušenosti z problematiky výběru a výchovy fotbalových talentů.

Teoretickou část jsem rozdělil na osm kapitol. V první kapitole je popsána historie fotbalu. V druhé kapitole je popsána historie fotbalu v naší zemi. Třetí kapitola se věnuje charakteristice současného pojetí fotbalu. Následuje kapitola čtvrtá, kde jsou graficky znázorněny fotbalové soutěže, a to od věkové kategorie přípravka až po dospělou kategorii mužů. V páté kapitole je podrobně rozepsán obsah herního výkonu jednotlivce, brankáře a také osobnost trenéra a jeho práce. Kapitola šestá se věnuje převážně charakteristikám věkových období od přípravy po starší žáky. Předposlední kapitola obsahuje cíle, obsah a výstup sportovní přípravy jednotlivých věkových skupin. V poslední osmé kapitole je popsán talent a výběr talentů.

Výzkumná část je tvořena vlastním výzkumem výběru a výchovy talentů. Ve své práci jsem stanovil hypotézy a na základě výsledků výzkumu se hypotézy potvrdí nebo vyvrátí. Součástí mé práce je také empirické šetření, kde jsem použil metodu dotazníku a metodu strukturovaného rozhovoru včetně grafického znázornění.

## **Klíčová slova**

fotbal, talent, herní činnost jednotlivce, sportovní příprava, věkové období, 1. FK Příbram

## **Abstract**

In my thesis I deal with issues of selection and training of talents in the youth football teams 1.FK Příbram. I play football from early childhood, so I can use my experiences in problematic selection and in training of football talents.

Theoretical part I divided into eight chapters. The first chapter describes the history of football. The second chapter describes the history of football in our country. The third chapter deals with the characteristics of the current concept of football. Follows the fourth chapter, where are graphs of football competitions from the ages preparatory to adult men's category. In the fifth chapter is detailed content of the performance of an individual, game, goalie and the coach's personality and his work. Chapter six is devoted mainly characteristics of age periods from preparatory to older pupils. The penultimate chapter contains objectives, content and output of training groups from each age. Final eighth chapter describes talents and the selection of talents.

Researching part is created by my own research in selecting and training talents. In my work I set hypotheses and results of research either confirm or refute them. Part of my job is also an empirical investigation, where I used the method of questionnaire and structured interview methods, including graphical representation.

## **Keywords**

football, talent, game activities of individuals, sports training, the age, 1. FK Příbram

## **ANOTACE**

Diplomová práce se zabývá problematikou výběru a tréninku fotbalových talentů, porovnáním způsobů výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram, dále srovnáním obsahu, rozsahu a forem tréninku těchto družstev v porovnání s úspěšností jednotlivých hráčů týmu, dále poté zpracováním metodiky testování pro diagnostiku motorických předpokladů talentovaných mladých fotbalistů. Podkladem pro výzkumnou část jsou motorické testy, dotazník a strukturovaný rozhovor.

# Obsah

1 Úvod .....	11
2 Problém a cíl práce.....	12
3 Teoretická část .....	13
3.1 Historie fotbalu .....	13
3.2 Historie fotbalu v naší zemi .....	14
3.3 Charakteristika současného pojetí fotbalu.....	16
3.4 Přehled fotbalových soutěží .....	18
3.4.1 Muži .....	18
3.4.2 Starší dorost.....	19
3.4.3 Mladší dorost.....	20
3.4.4 Starší žáci .....	21
3.4.5 Mladší žáci .....	22
3.4.6 Přípravka.....	23
3.5 Obsah a charakteristika herního výkonu .....	24
3.5.1 Herní činnosti jednotlivce .....	24
3.5.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce .....	24
3.5.1.1.1 Výběr místa .....	25
3.5.1.1.2 Převzetí míče .....	28
3.5.1.1.3 Vedení míče a obcházení soupeře .....	30
3.5.1.1.4 Přihrávání .....	31
3.5.1.1.5 Střelba .....	34
3.5.1.2 Obranné herní činnosti jednotlivce.....	37
3.5.1.2.1 Obsazování hráče s míčem.....	37
3.5.1.2.2 Obsazování hráče bez míče.....	39
3.5.1.2.3 Obsazování prostoru .....	40

3.5.1.2.4 Odebírání míče.....	41
3.5.2 Herní činnost brankáře.....	43
3.5.2.1 Obranné činnosti brankáře.....	44
3.5.2.1.1 Stavění se .....	44
3.5.2.1.2 Chytání míče ve stoji na místě .....	45
3.5.2.1.3 Chytání míče v pádu.....	46
3.5.2.1.4 Vyrážení míče .....	47
3.5.2.1.5 Vybíhání .....	48
3.5.2.2 Útočné činnosti brankáře .....	49
3.5.2.2.1 Vykopávání míče.....	49
3.5.2.2.2 Vyhazování míče.....	50
3.5.3 Trenér a jeho práce.....	50
3.6 Charakteristika věkových období.....	53
3.6.1 PŘÍPRAVKA, 6-8 let.....	53
3.6.2 PŘÍPRAVKA, 9- 10 let.....	54
3.6.3 MLADŠÍ ŽÁCI, 11 -12 let.....	55
3.6.4 STARŠÍ ŽÁCI, 13 -15 let.....	57
3.7 Cíle, obsah a výstup sportovní přípravy .....	58
3.7.1 PŘÍPRAVKA, 6-8 let.....	58
3.7.2 PŘÍPRAVKA, 9- 10 let.....	61
3.7.3 MLADŠÍ ŽÁCI, 11 -12 let.....	64
3.7.4 STARŠÍ ŽÁCI, 13 -15 let .....	67
3.8 Talent .....	72
3.8.1 Vymezení sportovního talentu.....	72
3.8.2 Výběr talentů .....	74
4 Hypotézy.....	79
5 Metody a postup práce .....	80

6 Výzkumná část .....	81
6.1 Testování hráčů.....	81
6.2 Výsledky empirického šetření.....	89
7 Diskuze .....	117
8 Závěry.....	122
9 Použitá literatura.....	125
10 Přílohy .....	127

# 1. Úvod

Jedním z nejpobulárnějších sportů na naší planetě je fotbal. Hraje se skoro ve všech zemích, i kde nemá pevnou tradici. Fotbal může hrát úplně každý a není zapotřebí mít pro uskutečnění hry nějaké zvláštní prostředky. Stačí jen obyčejný míč, kousek volného prostoru a hra může začít. V dnešní době je fotbal fenomén, přitahuje k sobě tisíce, až miliony diváků ročně. Někteří se fotbalu věnují aktivně, někteří jen fandí svému vybranému týmu a samozřejmě také reprezentaci své země, ve které se narodili.

Můj vztah k fotbalu začal již od předškolních let, kdy jsem začal fotbal hrát za mužstvo 1.FK Příbram. V mužstvu 1. FK Příbram jsem prošel všechny věkové kategorie, a to od přípravy až po dorosteneckou kategorii, kde jsem svou činnost zakončil z důvodu studií. Ale na fotbal jsem nezanevřel, věnuji se mu stále, ale již je pro mě jen odpočinkovou činností a samozřejmě koníčkem.

Výběr tématu mojí diplomové práce byl pro mě jednodušší, jelikož jsem v týmu 1.FK Příbram působil řadu let a tak můžu použít své zkušenosti do své diplomové práce. V první části mé práce se zabývám historií fotbalu ve světě, dále v naší zemi a charakteristikou současného pojetí fotbalu. Dále zde graficky znázorňuji fotbalové soutěže různých věkových kategorií, obsah a charakteristiku herního výkonu jednotlivce, brankáře a také osobnost trenéra a jeho práci. V této části jsou popsány dále charakteristiky věkových období a cíle, obsah a výstupy sportovní přípravy. V poslední řadě je zde popsána problematika talentu a výběru talentů. V druhé části mé diplomové práce, tedy v části výzkumné se věnuji výzkumu daného tématu. V této části je popsán postup a metody práce a charakteristika zkoumaného vzorku hráčů. Zde je samozřejmě i interpretace dat výsledků výzkumu a grafické zpracování empirického výzkumu. V předposlední kapitole porovnávám zjištěné výsledky z výzkumu s předloženými hypotézami a ověřuji jejich pravdivost. Poslední kapitolou jsou závěry, kde vyhodnocuji splnění cílů diplomové práce.

## **2. Problém a cíl práce**

### **Problém práce:**

- 1) Existují rozdíly ve způsobu výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram ve vztahu k věku hráčů?
- 2) Je díky specializovanému výběru talentovaných hráčů vyšší procento zastoupení talentů ve vyšší věkové kategorii?
- 3) Jsou pro výběr talentů vybráni specializovaní trenéři?
- 4) Je výběr talentů pro 1. FK Příbram realizován ve více regionech?
- 5) Ovlivňují počty talentovaných hráčů v družstvu tréninkovou přípravu?
- 6) Shodují se způsoby výběru talentů s teoretickým základem v odborné literatuře a v praxi?

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je porovnání způsobů výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram, dále srovnání obsahu, rozsahu a forem tréninku těchto družstev v porovnání s úspěšností jednotlivých hráčů týmu.



## 3. Teoretická část

### 3.1 Historie fotbalu

Vznik fotbalu, tedy hry jemu podobné se datuje již v období starověku. Jako nejstarší doložená hra podobná právě fotbalu byla hra kudžu v Číně, která se datuje již ve 2. století př. n. l. Další zmínky o hrách podobných fotbalu jsou z Řecka a Říma, ze starého Egypta, dokonce i u Mayů a Aztéků, kde se hrálo také mnoho her nohama.

O fotbalu jsou známy první zprávy ze středověku a pocházejí z Anglie, Itálie a Francie. Středověké hry se nevyvíjely izolovaně, ale vzájemně se ovlivňovali. V 18. a především v 19. století nastal přelom v Anglii. Hry podobné fotbalu začaly být součástí výchovy a studia na školách. Původní pravidla vznikly roku 1840. Vzhledem k různorodosti přístupu k pravidlům vedli k založení prvního fotbalového svazu na světě a to 26. října 1863. Založilo ji jedenáct zástupců klubů a škol v Londýně a jmenovala se „Football Association”.

První fotbalová soutěž vznikla roku 1871 a jmenovala se „Anglický pohár”. V roce 1872 bylo sehráno první mezistátní utkání mezi Anglií a Skotskem v Glasgowě a dále roku 1878 bylo odehráno utkání pod umělým osvětlením. Mimoevropské utkání se uskutečnilo 28. listopadu 1885 v Newarku mezi Spojenými státy a Kanadou.

V Anglii se hraje od roku 1885 legalizovaně profesionální fotbal a roku 1893 byl v Londýně založen první ženský fotbalový klub. Právem je proto Anglie označována za kolébkou moderního fotbalu. S dvacetiletým zpožděním začal fotbal pronikat i do střední Evropy a dalších zemí. První fotbalový svaz na evropském kontinentě vznikl r. 1889 v Dánsku, dále poté v Holandsku, Německu a dalších zemích. V Paříži byla roku 1904 založena Mezinárodní fotbalová federace – FIFA, pěti zástupci evropských zemí. Evropská unie fotbalových asociací byla založena v roce 1954. Na olympijských hrách byl fotbal poprvé oficiálně představen roku 1908 v Londýně a vítězem byla Anglie. Mistrovství světa se hrálo poprvé roku 1930 v Uruguayi a vítězem se stala sama Uruguay, mistrovství Evropy se konalo poprvé v roce 1968 v Itálii a vítězem se stala Itálie (VOTÍK, 2003).

## 3.2 Historie fotbalu v naší zemi

V Čechách se fotbal objevuje ve složitém období roku 1880-1890. Vedle Sokola zde již existovalo několik sportovních klubů. Byli to převážně kluby cyklistické a veslařské. Mladí v těchto klubech a studenti v kroužcích začali hrát fotbal. První doložená zpráva o fotbalu se nachází v I. ročníku časopisu Cyklista z r. 1885. Píše se v něm: „Klub velocipedistů Praha přesídlil opět do zahrady hraběte Burquoye, kde podobně jako v místnostech zimních pěstuje se vedle jízdy na kole i fotbal.“ Fotbal se brzy hraje nejen v Praze, ale i v Roudnici, Toušeni, Chrudimi a samozřejmě i jinde. V roce 1891 vznikly v Praze již fotbalové kluby, známé ikony AC Sparta a o rok později SK Slavia. Roku 1896 bylo v Praze vypsáno mistrovství českých fotbalistů. SK Slavia hrála roku 1896 první mezinárodní utkání s výběrem Berlína a téhož roku hrála v Praze s mužstvem Oxford University z Anglie.

Klubů u nás stále přibývalo a tak bylo zapotřebí organizované základny. V Praze tak byl ustaven v roce 1901 Český fotbalový svaz – ČSF. Od této doby se také datuje oficiální historie tehdejší československé kopané. Fotbalová organizace rostla, upevňovala se a rozrůstala se její členská základna. První organizovaná oficiální soutěž byla uspořádána r. 1912. Bylo to mistrovství Čech. První světová válka zpomalila vývoj českého fotbalu ale je mnoho známých a uznávaných hráčů z této doby a to po celé Evropě.

V roce 1922 po vzniku ČSR byla dobudována celostátní fotbalová organizace – Československá asociace fotbalová – ČSAF. Ta sdružovala pět národnostních svazů, které se dělily dále na menší celky zvané župy. V Polovině roku 1922 byla ČSAF přijata za řádného člena FIFA. U nás v té době bylo 1049 klubů s 38051 hráči. Z toho bylo jen 227 profesionálů. Do roku 1945 se fotbal u nás rozvíjel v podmínkách kapitalistické společnosti a nesl také její znaky. Drtivá většina klubů, které tvořily základnu našeho fotbalu, mohla rozvíjet svoji činnost je díky svému velkému úsilí a to jednak svých funkcionářů ale také i hráčů. Naopak na druhé straně bylo pár klubů hospodářsky silných. Roku 1925 byl u nás zaveden profesionalismus a byla také zahájena nejvyšší soutěž, a to první liga, která dostala roku 1935 celostátní charakter.

Československý fotbal patřil mezi první a druhou světovou válkou mezi absolutní světovou špičku. Okupace a druhá světová válka ovšem nepříznivě

ovlivnily vývoj československého fotbalu, ustává mezinárodní styk a násilné rozdělení Česka a Slovenska rozdělilo i soutěže.

Osvobození roku 1945 se tvoří příznivé podmínky pro další rozvoj našeho fotbalu, neustále se zvětšující členská základna dosahuje v roce 1980 546082 členů, z toho 362034 hráčů. Fotbal začíná být oblíben i u žen a má i svou organizaci a soutěže (NAVARA, 1986).

Roku 1993 po rozdělení Československa vzniká Českomoravský fotbalový svaz, kde je registrováno 2400 profesionálních hráčů, 227000 amatérů a 19000 mládežníků (MAGNUSEK, 1996).

Mezi největší úspěchy naší kopané řadíme titul Mistra Evropy z roku 1976 v Bělehradě, dále stříbrnou příčku na Mistrovství světa z roku 1962 v Chile. Máme zde také i individuální úspěchy jednotlivců, a to cena pro nejlepšího hráče Evropy – Zlatý míč. Ten získali dva naši hráči, Josef Masopust a Pavel Nedvěd (VOTÍK, ZALABÁK, 2000).

### 3.3 Charakteristika současného pojetí fotbalu

Fotbal patří v naší republice k jednomu z nejoblíbenějších sportů. Je to sportovní, týmová a v neposlední řadě branková hra. Na profesionální úrovni můžeme fotbal chápat jako faktor ekonomický i politický ale slouží také jako vhodná forma aktivního odpočinku a samozřejmě zábavy. Samotné hry se účastní dva týmy, z nichž každý tvoří jedenáct hráčů. Hru koriguje a dohlíží na ni rozhodčí. Hlavní rozhodčí se pohybuje na fotbalové ploše mezi hráči a odpovídá za řízení fotbalového utkání. Jeho hlavní výbavou je píšťalka, kterou signalizuje zahájení a přerušení hry. Hlavní rozhodčí má za okrajem hrací plochy dva asistenty. Ti se pohybují na delších okrajích hrací plochy a jejich úkolem je signalizovat porušení herních pravidel hlavnímu rozhodčímu pomocí praporků. Asistenti hlavního rozhodčího nemají samostatnou rozhodovací pravomoc.

Fotbalové utkání se hraje jedním kulatým míčem, kterým hráči pohybují po herní ploše a snaží se ho dostat do soupeřovy branky. Branku brání brankář, který může míč ovládat pomocí rukou ve vymezeném území. Tým, který nemá pod kontrolou míč, se ho snaží odebrat protivníkovi, u kterého míč je. Fyzický kontakt je mezi hráči výrazně omezen. Průběh hry se rozlišuje na dvě základní fáze – fáze útočná, tj. když družstvo má míč pod kontrolou a fáze obraná, tj. když míč pod kontrolou nemá.

Fotbalové utkání probíhá plynule, porušením pravidel je hra zastavena. Po zastavení se většinou ve hře po malém zdržení pokračuje dál. Hra trvá devadesát minut hrubého času, kdy čas běží i po přerušení. Hra se rozděluje na dva 45. minutové celky, které jsou rozděleny 15. minutovou přestávkou. Po přestávce si soupeři vymění poloviny hřiště. Rozhodčí po konci poločasů stanoví, jak dlouho se bude hrát nad rámec základní hrací doby, nahrazuje tím zdržení hry v průběhu poločasů.

Vítězem utkání je družstvo, které soupeři dokáže vstřelit více branek. Když mají mužstva stejný počet nastřílených branek tak zápas končí remízou.

Fotbalové družstvo tvoří jedenáct hráčů, z nichž je jeden určen jako brankář. Brankář má odlišnou barvu dresu od ostatních hráčů a jeho výhodou je, že může ve vymezeném prostoru hrát míč rukama. Ostatní hráči mají dresy stejné, ale jejich barva se nesmí shodovat s barvou soupeřů (MACHO, 1999).

Pojetí dnešní doby se charakterizuje neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Hráč má na uskutečnění herních činností méně času a méně prostoru. I z psychického hlediska je současný fotbal stále náročnější. Hráč reaguje na stále se měnící situaci, musí se rychle rozhodovat a individuálně nebo ve spolupráci se spoluhráči pohotově řešit herní úkoly.

Objem a intenzita zatížení v utkání klade vysoké nároky na hráče. Intenzita zatížení je nepravidelná – od maximální přes submaximální, až ke střední a nízké. Závisí především na úrovni soutěže, technické a kondiční úrovni hráčů, jejich postů, kvalitě soupeře.

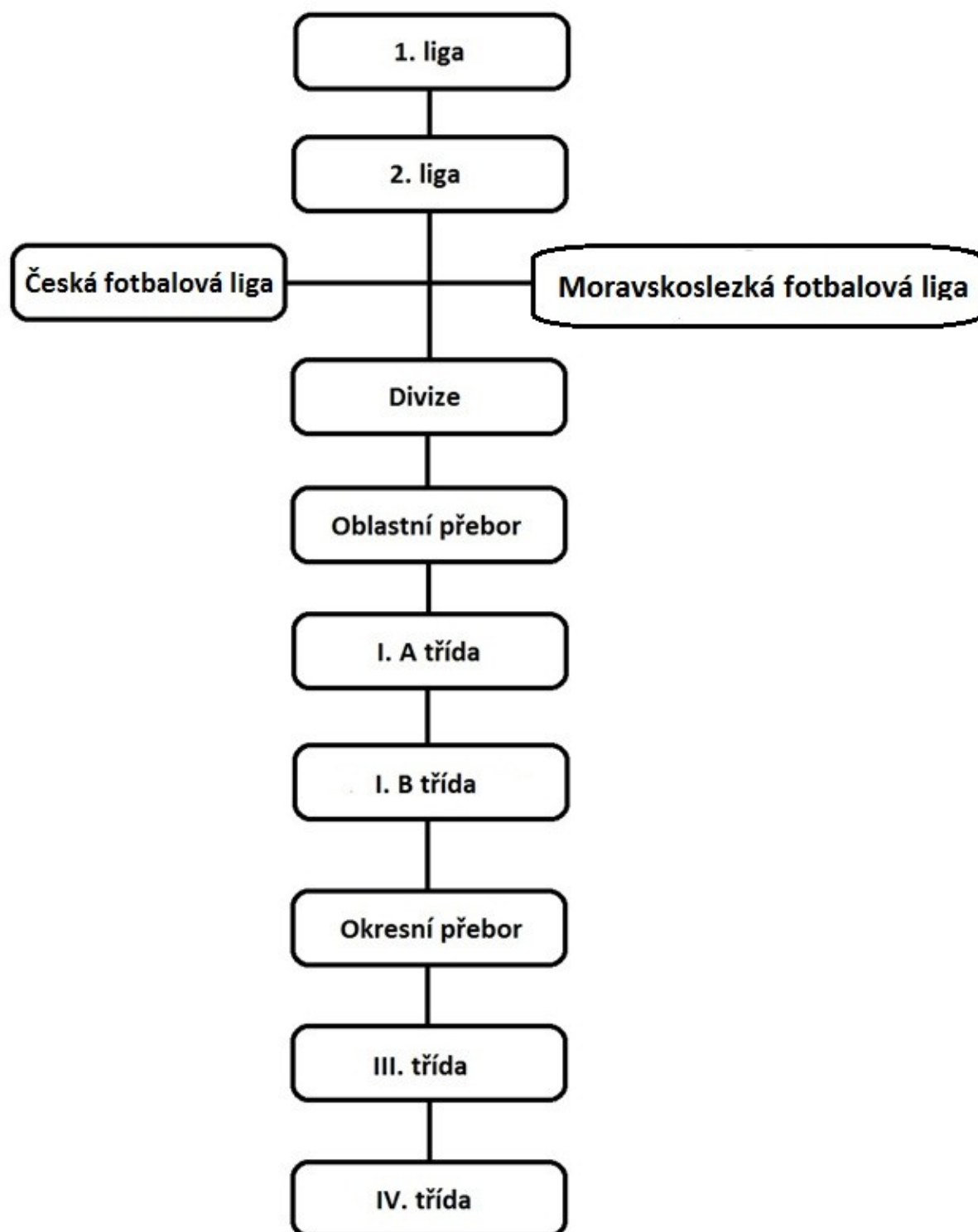
Tendence v současném pojetí fotbalu lze popsat těmito body:

- zautomatizovaná, bezchybná technika pod tlakem herního stresu, která se orientuje na ofenzivní myšlení a ofenzivní strategii
- akční typy hráčů – maximálně aktivní a dynamické pojetí, univerzalismus v útočné i obranné fázi hry. Explozivní, elastická realizace herních činností v různých rolích a často na různých postech spojená s klamavými pohyby.
- konstruktivní defenziva – značné nároky na úroveň technicko-taktické stránky defenzivních činností
- agresivní ofenzíva – založená na předcházející skupinové činnosti dresinkového charakteru
- tvůrce hry - tendence naznačující ústup od jednoho k několika tvořivým hráčům
- přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání
- komplexnost herně dovednostního obsahu herních činností hráče
- rozvoj záměrné skupinové a týmové herní spolupráce hráčů družstva v útočných a obranných činnostech

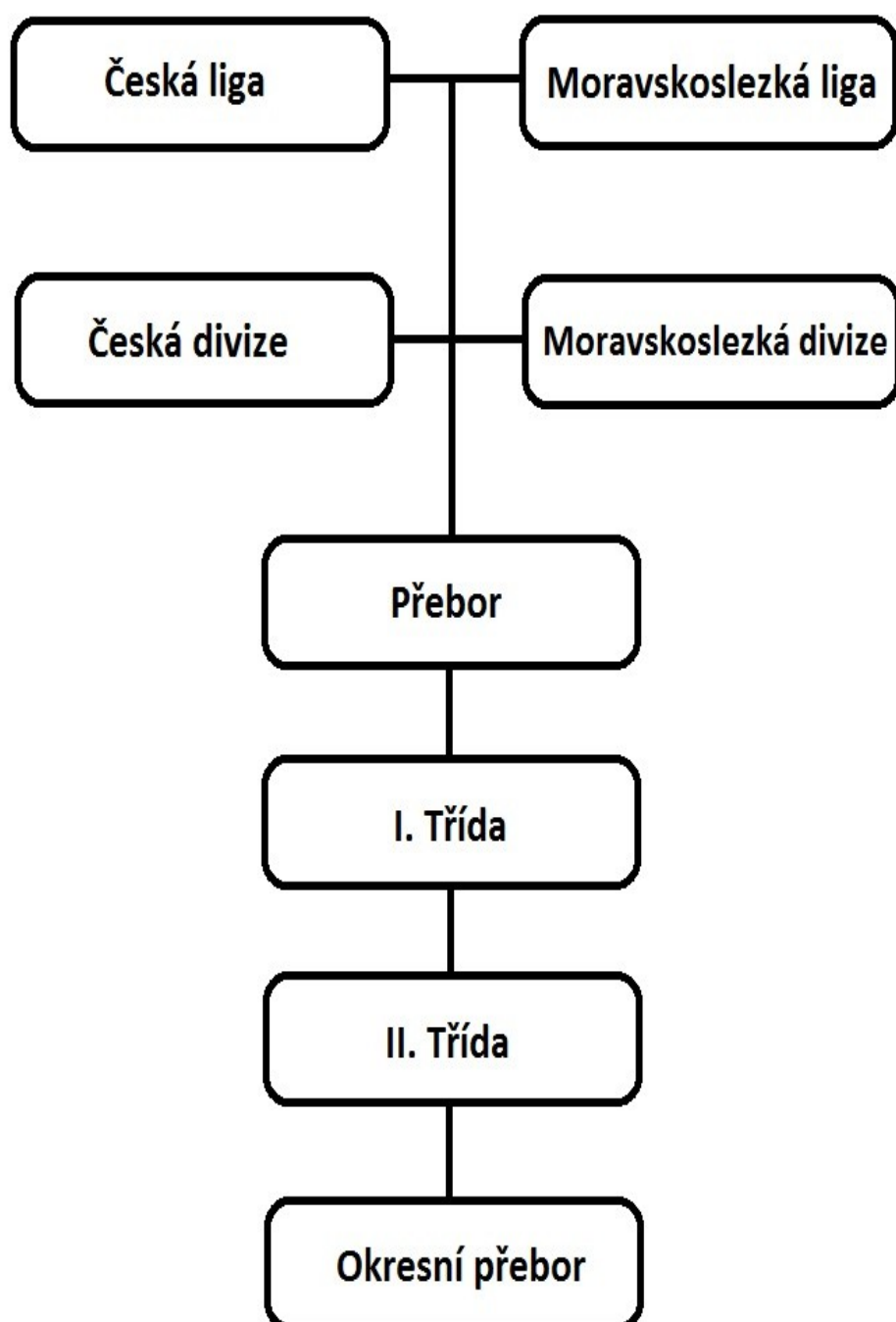
Fotbal klade vysoké nároky také na nervové a humorální regulační systémy, které řídí pohybovou činnost hráče. Po fotbalovém utkání hráč ztratí 1-3kg hmotnosti, tepová frekvence v průběhu utkání se pohybuje okolo 165-175 tepů za minutu a teplota těla se zvyšuje o 2 °C (FAJFER, 1990).

### 3.4 Přehled fotbalových soutěží

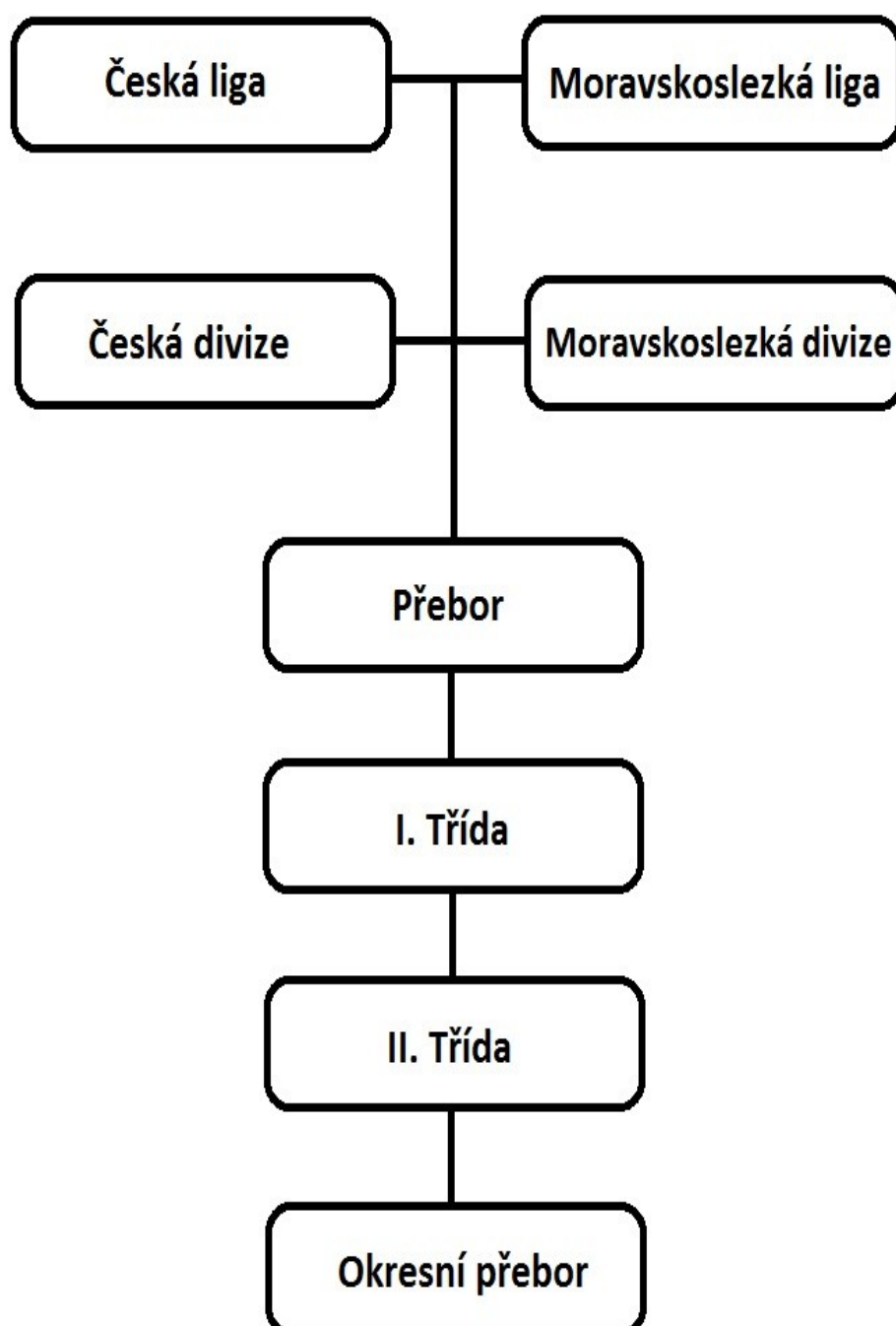
#### 3.4.1 Muži



### 3.4.2 Starší dorost

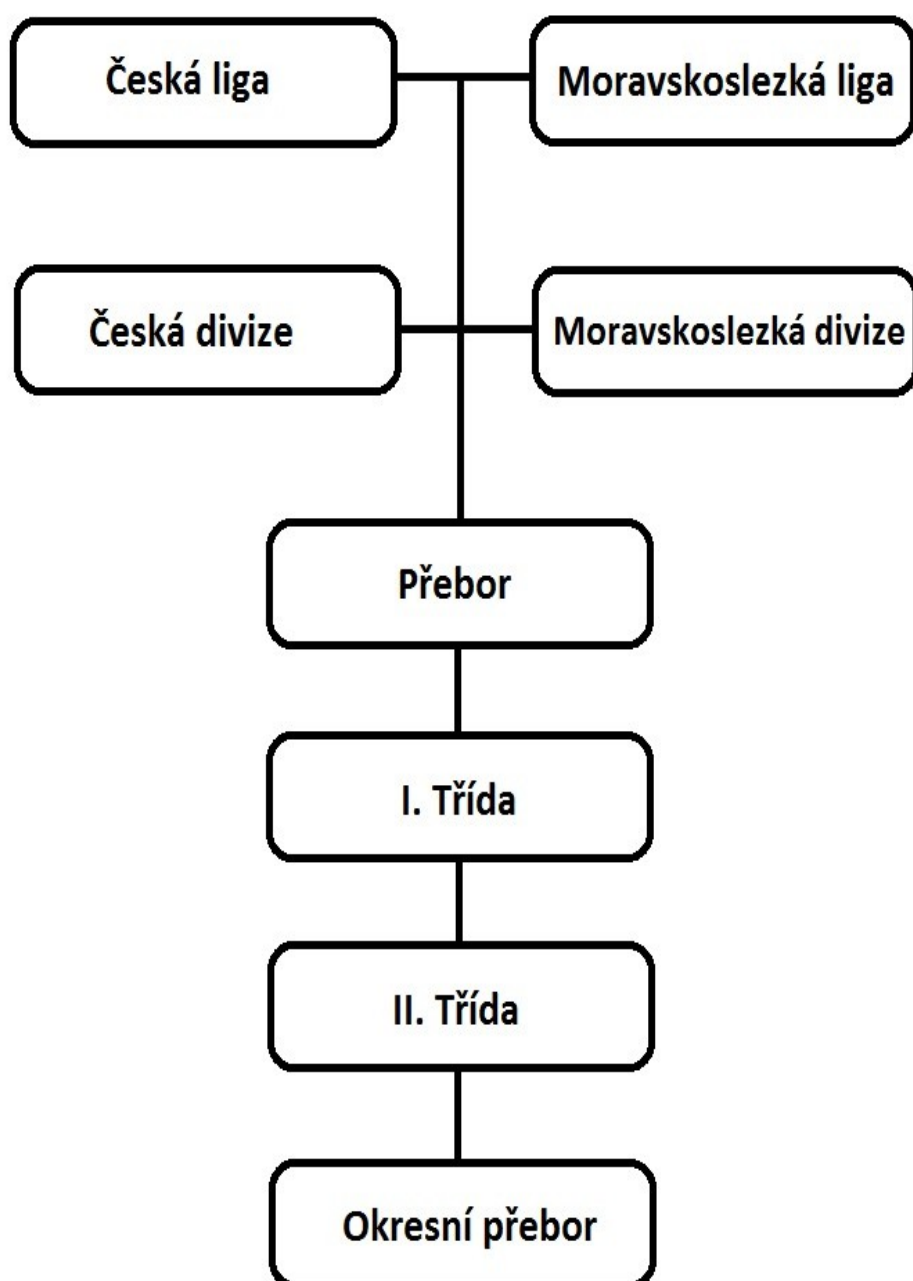


### 3.4.3 Mladší dorost

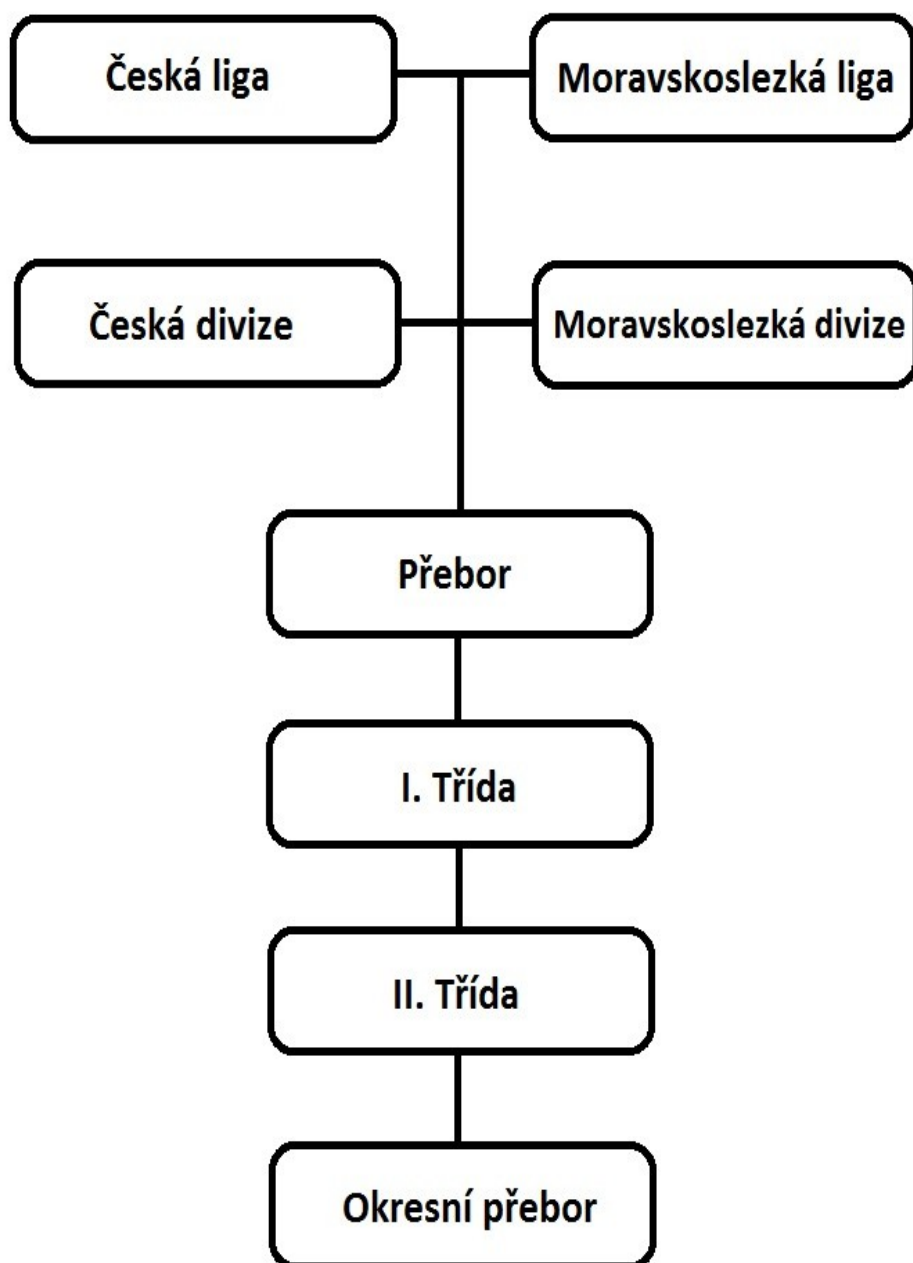




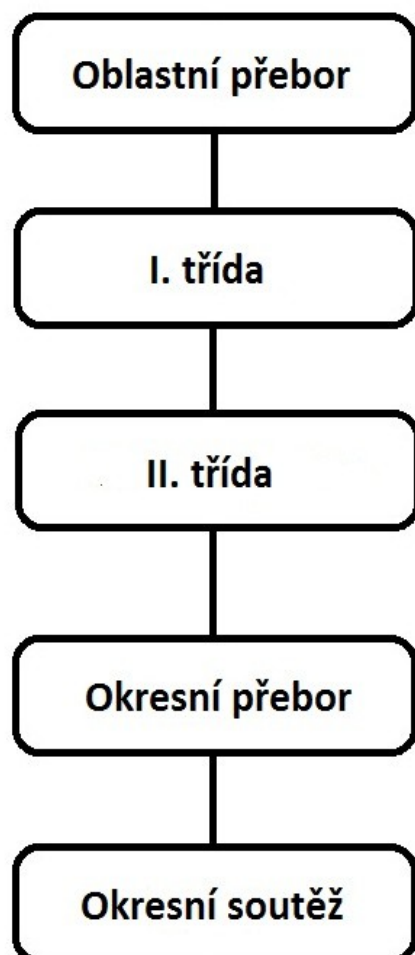
#### 3.4.4 Starší žáci



### 3.4.5 Mladší žáci



### 3.4.6 Přípravka



## **3.5 Obsah a charakteristika herního výkonu**

### **3.5.1 Herní činnosti jednotlivce**

Dobrý píše, že zjevnou stránku herních činností jednotlivce tvoří cílesměrné soustavy pohybů. Je pro ně charakteristické neustálé spojení s vnímáním a interpretací dané herní situace na úrovni odpovídajících úkolů a rozhodování.

Herní činnosti jednotlivce a jejich realizace závisí na poznání dané herní situace, na poznání souhrnu podstatných vztahů mezi faktory tvořícími proměnlivé vnější podmínky realizace činnosti jednotlivce či skupiny, celku.

Herní činnost jednotlivce je vlastně jakási syntéza dvou složek, které se nedají v utkání oddělit. Těmito složkami jsou technika a taktika.

Pod pojmem technická složka rozumíme, jak jednotlivec provede herní činnost. Herní činnost má mimořádně variabilní charakter a její obsahem jsou různé jednoduché i složité pohybové struktury.

Druhou složkou je složka taktická a ta souvisí s vnímáním, pochopením dané herní situace a poté následuje optimální výběr vlastního řešení. Jedná se o psychické procesy, které dávají základ pro plnění stále se měnící taktické úkoly (NAVARA, 1986).

#### **3.5.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce**

Rozdělení:

- výběr místa (hra bez míče)
- přihrávání
- zpracování míče
- vedení míče
- obcházení
- střelba

### 3.5.1.1.1 Výběr místa

Výběr místa je neustálý a účelný pohyb (nabíhání a uvolňování se) vzhledem k vývoji hry, umožňující optimální řešení konkrétního herního úkolu. Při výběru místa je důležitá rychlost, překvapivost a originální řešení, časoprostorová sladěnost s činnostmi spoluhráčů, schopnost předvídat záměry soupeře a spoluhráčů. Výběr místa je ovlivněn kondičně i psychicky (VOTÍK a ZALABÁK, 2007).

Výběr místa a jeho správnost je důležitým předpokladem pro kolektivní hry, protože umožňuje spoluhráči s míčem snadnější výběr herních situací, dále hráči, který si místo vybírá snadnější převzetí míče a celému kolektivu účelnou a plynulou spolupráci.

Hráči při výběru místa používají běžných lokomočních prostředků. Patří k nim klus, běh, změna směru, zastavení, starty a mnoho jiných. Provedení jednotlivých úkonů je závislé na okamžité situaci na hřišti, tím je velmi proměnlivé.

Klus je přirozený pohyb, zdůrazněný postavením chodidel a dvojitou prací kotníků která je doprovázena uvolněným pohybem pokrčených paží.

Běh hráče se liší od běhu sprintera. Ovládání míče, připravenost k náhlým změnám směru nebo k souboji se soupeřem vyžaduje o hodně větší stabilitu. Běh se vyznačuje sníženým těžištěm, širší stopou a i odlišnou prací paží. Krok je kratší, frekvence kroků vyšší. Nápon odrazové nohy je neúplný, stehno švihové nohy nedosahuje vodorovné polohy. Běh má i přesto být plynulý, přirozený a ekonomický.

Změny směru pohybu se provádějí vzepřením opačné nohy k novému směru, snížením těžiště a energetickým odrazem zatížené nohy v novém směru. Rovnováha má také veliký význam při změně směru, proto bývá práce paží velmi výrazná.

Zastavení je ve hře velmi časté. Technika zastavení spočívá v energetickém vzepření nohy po dopadu na zem a v současném snížení těžiště.

Startů vykoná hráč ve hře také velmi mnoho. Technika je různá, protože se provádějí z různých poloh. Start začne nepadáváním těla ve směru pohybu, je doprovázen rychlou prací nohou a energetickým pohybem paží.

Při výběru místa se uvedené úkony nejrozličněji kombinují, tvoří plynulý řetěz činností, intenzita činností bývá různá a závisí na sledovaném účelu.

Lokomoce je jen prostředkem k plnění taktických úkolů hráče, umožňuje mu včasné a účelné zasáhnutí do hry výběrem správného postavení nebo naběhnutí do volného prostoru.

Obecné zásady účelného výběru místa:

- výběr místa vzhledem k soupeři
- výběr místa vzhledem ke spoluhráči
- výběr místa vzhledem k prostoru

Ve výběru místa vzhledem k soupeři se musí každý hráč snažit, aby vzdálenost mezi ním a soupeřem byla v každém okamžiku co největší, protože mu postavení poskytuje v dané situaci maximum času a prostoru. Když se hráč pohybuje mezi dvěma soupeři, tak si má vybrat místo přesně uprostřed mezi nimi, když se pohybuje mezi třemi, má si vybrat místo uprostřed pomyslného trojúhelníka.

U výběru místa vzhledem ke spoluhráči je každý z hráčů povinen vybrat si místo tak, aby s nejbližšími sousedy vytvářel pomyslný rovnostranný trojúhelník, pokud je v prostoru více hráčů, tak mají vytvářet celou soustavu trojúhelníků. Hráči samozřejmě musí měnit svá postavení podle změn situací. Neustálý pohyb hráčů vyžaduje dokonalou prostorovou orientaci.

V prostorovém výběru místa by mělo každé dobré družstvo využívat celý prostor hřiště, proto i každý hráč si má vždy vybírat místo tak, aby využíval volných prostor hřiště. Tím se vzdálenost mezi spoluhráči zvětší a tím se znesnadní zásah soupeřovy obrany. Když je nějaký prostor uvolněný, měl by ho ihned obsadit některý ze spoluhráčů.

Ve hře se vyskytují i další konkrétní případy, kdy správný výběr místa znamená účinné řešení dané situace. Patří sem uvolnění hráče z těsného obsazení soupeřem. Uvolňování se provede rychlým vyražením útočníka proti přihrávce nebo do stran. V těchto obou případech rozhoduje neočekávanost startu a časová shoda mezi uvolněním a přihrávkou spoluhráče. Významná je přihrávka spoluhráče, jelikož uvolnění hráče bez přihrávky nemá prakticky žádný význam.

Nabíhání do volných prostorů je nedílnou součástí dnešní hry. Je to rychlý sprint hráče, který projevuje iniciativu a jeho spoluhráč na ni reaguje včasnou a přesnou přihrávkou. Naběhnutí provedené neočekávaným a rychlým startem umožňuje hráči zbavit se svého soupeře a získat tak výhodu při řešení dané situace.

Nabíhá se do volných prostorů ve všech částech hřiště, typické pro současnou hru je nabíhání do volných prostorů podél pomezních čar nebo na přihrávku mezi dva obránce. Zde se hovoří o úniku nebo o uličce.

Význam správného výběru místa se v současném pojetí fotbalu neustále zvyšuje. Vyžaduje to však vysokou úroveň tělesné připravenosti, rozvinuté schopnosti prostorové orientace, správné oceňování herní situace, předvídání jejího vývoje, dokonalé porozumění se spoluhráči a v neposlední řadě vysoce rozvinutou volní aktivitu každého hráče.

### 3.5.1.1.2 Převzetí míče

Přebírání a převzetí míče patří k nejdůležitějším herním činnostem. Je to především proto, že hráč se prakticky míče zmocňuje, dostává jej pod kontrolu. Hlavním předpokladem účinné útočné hry je rychlé a bezpečné převzetí míče spolu s přihrávkou.

Když hráč míč přebírá, tak se bezprostředně zapojuje do hry a proto se na tento okamžik soustředí celá soupeřova obrana. Soupeř se snaží míč odebrat nebo převzetí alespoň znesnadnit. Převzetí míče je tak spojeno s osobním soubojem.

Správné převzetí míče nezáleží jen na technice, ale významnou roli hraje i taktický aspekt. Úspěšné převzetí míče je podmíněno předchozí činností, jako je správný výběr místa, kterým si hráč vytváří výhodné podmínky pro boj se soupeřem.

Způsobů převzetí je mnoho a závisí na podmínkách herní situace. V souboji se soupeřem je ve velké výhodě hráč, který vyráží proti přihrávanému míči a který dovede míč krýt tělem.

Ve hře je nejvíce přebírání přízemních přihrávek. Technika převzetí se zdá být jednoduchá, ale vzhledem k tomu, že se míč obvykle přebírá v plném pohybu tak je to činnost náročná a obtížná. Přebírání míče, který letí při zemi, se provádí nejbezpečněji nastavením vnitřní strany nohy a krátkým zpětným pohybem v okamžiku, kdy se míč dotkne chodidla. Tím se podstatně sníží rychlost pohybu míče.

Vysoké nebo polovysoké přihrávky, které dopadají na zem v blízkosti hráče, se přebírají tlumením míče. Tlumení míče spočívá v tom, že hráč přikrývá míč ihned po dopadu na zem některou částí nohy (chodidlem, vnitřní nebo vnější stranou) a dává mu žádoucí směr. Tlumení míče se provádí často různými obraty, a to díky složitosti herních situací. Důležité je, aby tlumení míče bylo spojováno s následným zrychlením pohybu, které umožňuje hráči dostat se co nejrychleji z dosahu soupeřova obránce.

Tlumení míče chodidlem je výhodné, když následuje pohyb hráče v opačném směru, než byl směr přihrávky. Hráč posílá chodidlem míč po dopadu na zem před sebe, okamžitě za ním startuje, vlastní pohyb je přirozený, jednoduchý a navíc velmi účinný, zvláště když soupeř napadá hráče zezadu.



Tlumení míče vnitřní nebo vnější stranou nohy se provádí, když situace vyžaduje uniknutí hráče soupeři do strany. Hráč naznačuje bezprostředně před převzetím míče pohyb do jedné strany a současně s jeho převzetím rychle vyráží do opačného směru. Tento způsob tlumení míče umožňuje hráči dobře krýt míč tělem.

Vysoké nebo polovysoké přihrávky, které dopadají na zem v blízkosti hráče, se přebírají stažením míče. Hráč nastaví některou část nohy nebo těla letícímu míči a v krátkém a rychlém zpětném pohybu v okamžiku těsně před dopadem míče na příslušnou část nohy nebo těla. Rychlost míče, který letí, se umrtvuje, míč padá na zem a je připraven k další hře. Jestliže má po stažení míče následovat další pohyb hráče směrem vpřed, provádí se stažení obvykle přímým nártem, stehnem nebo vnitřní stranou nohy. Tyto způsoby umožňují převzít míč v plném pohybu a poslat jej ihned do požadovaného směru. Převzetí míče se tím značně urychluje.

Když letí přihrávka stranou od hráče, používá se ke stažení míče vnitřní strany nohy, případně i vnější strany. Vnitřní strany nohy se používá v plném pohybu, umožňuje hrubé převzetí míče.

Stažením hrudníkem nebo hlavou přebíráme vysoké přihrávky. Jde opět o krátký zpětný pohyb zpomalující rychlost letu míče. Po dopadu míče na zem je nutno míč ještě ztlumit.

Stažení míče hrudníkem se provádí několika způsoby. Hráč očekává míč ve stoji předkročněm s vypjatým hrudníkem, v okamžiku dopadu míče na hrudník rychle přenáší váhu těla na zadní nohu, stahuje hrudník zpět, vysazuje a mírně se předklání. Míč poté padá na zem a musí být ztlumen. Dalším způsobem je, že hráč v mírném záklonu nastavuje vypjatý hrudník letícímu míči, míč se odráží a obloukem padá k zemi, kde se opět musí ztlumit. Tyto způsoby se mohou doplnit ještě s obraty nebo následným pohybem do stran.

Hlavou míč hráč přebírá stažením, ve stoji na zemi nebo ve výskoku. Přebírání hlavou se využívá méně, lze jej nahradit stažením hrudníkem.

Všechny způsoby přebírání míče by měl hráč ovládat dokonale z důvodu toho, že často nemá možnost si vybrat ten, který nejvíce ovládá. Ve hře se vyskytují jednotlivé způsoby převzetí míče v mnoha variantách, které postupem času splývají v umění bezpečně převzít míč v jakékoliv situaci, to znamená, že hráč by se měl soustavným tréninkem propracovat do stádia dokonalého ovládání míče kteroukoliv částí těla.

### 3.5.1.1.3 Vedení míče a obcházení soupeře

Vedení míče a obcházení soupeře je v dnešním stylu hry velmi potřebné, jelikož při dokonalé obraně je obejít soupeře možnou variantou, jak vytvořit číselnou převahu. Časté či nevhodné používání těchto herních činností může ovšem vést k individualistické hře a k narušování kolektivní spolupráce v družstvu. Používají se, jen když je to nutné a potřebné.

Vedení míče se používá častěji ve středu hřiště a před soupeřovou brankou, méně před brankou vlastní. I obcházení soupeře je častější na polovině soupeře než na polovině vlastní. Obcházení soupeře se používá k proniknutí do střeleckých pozic nebo k vytvoření přečíslení.

Z technického hlediska se rozeznávají tyto základní způsoby vedení míče:

- vnitřní stranou nohy
- přímým nártem
- vnějším nártem
- kombinací předešlých způsobů

Při vedení míče vnitřní stranou nohy jsou špičky nohou vytočeny poněkud ven a míč se stýká s nohou na její vnitřní straně (plochou omezenou vnitřním kotníkem, kloubem palce a vnitřní stranou paty). Míč po odrazu směřuje šikmo vpřed před druhou nohu, její chodidlo jej stejným způsobem usměrní zpět. Trup je mírně předkloněn, krok kratší, frekvence vyšší, paže pracují uvolněně. Hráč má míč sledovat jen občasnými pohledy, ale musí neustále kontrolovat situaci.

V plném běhu vede hráč míč tak, že před došlápnutím hráč míč jemně předkopává. Údery musí hráč provádět s citem, aby mu míč neuskakoval větší vzdálenost od nohy. Trup má být mírně předkloněný, běh normální a paže pracují uvolněně.

Vnějším nártem míč vede hráč tak, že špičky chodidel jsou pootočeny mírně dovnitř a míč se stýká v okamžiku úderu s plochou vnějšího nártu. Paže i trup pracují normálně.

Vedení míče kombinací předešlých způsobů je nejčastější. Střídají se obvykle všechny předešlé způsoby vedení míče.

Vedení míče se vyskytuje ve hře v různých situacích, jejichž podmínky určují i způsob provedení. Vedení míče v prostoru málo obsazeném či neobsazeném soupeřem má charakter přípravy k řešení situace. Hráč, který vede míč, vybírá vhodný prostor, z něhož může včas zahájit řešení herní situace.

Při obsazení všech útočníků se používá vedení míče k přenesení těžiště hry z vlastního obranného prostoru do obranného prostoru soupeře. Zde je důležitá rychlost pohybu. Proto se nejčastěji používá vedení přímým nártem, protože toto vedení nejméně omezuje plynulý běh.

V prostoru, který je obsazený soupeřovými hráči, je vedení míče ztíženo a tím je pohyb pomalejší, hráč musí měnit často směr a vede míč obvykle vnitřní stranou nohy nebo kombinovaným způsobem.

Vedení míče v těsné blízkosti se soupeřem musí hráč míč krýt. Technika krytí je provedena tak, že při napadení soupeřem ze strany vede hráč míč nohou vzdálenější od soupeře a vzdálenost mezi míčem a soupeřem udržuje náklonem těla a ramenem se opírá o soupeře. Správně provedené krytí míče znemožňuje soupeři odebrání nebo vypíchnutí míče (CHOUTKA, 1970).

#### **3.5.1.1.4 Přihrávání**

Přihrávání je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat (VOTÍK a ZALABÁK, 2007).

Nejběžnější herní činností hráče je přihrávka. Přihrávkou se uskutečňuje vzájemná spolupráce hráčů v rámci celého družstva. Na přihrávce se vždy podílejí dva hráči – přihrávající a hráč, který přihrávku přejímá.

Větší odpovědnost nese hráč přihrávající, vybírá vhodný způsob řešení i odpovídající způsob přihrávky a přihrávku realizuje.

Přihrávky dělíme na krátké, střední a dlouhé, přízemní, polovysoké a vysoké, příčné, šikmé a kolmé.

Základní přihrávka je přihrávka vnitřní stranou nohy. Ve hře se používá nejčastěji, je nejpřesnější a je poměrně jednoduchá na provedení. Provádí se vytočením chodidla kopající nohy tak, aby jeho vnitřní strana byla kolmá

k předpokládanému směru přihrávky. Vytáčet chodidlo je dáno především anatomickou stavbou celé končetiny a klade velké nároky na kolení a kyčelní kloub.

Pohyb při nahrávce začíná nápřahem nohy, která se do kopu zapojuje. Chodidlo se přibližuje k míči, vytáčí se špičkou ven a nárt se zpevňuje v hlezenním kloubu. Stojná noha a její postavení je důležité, jelikož určuje směr i výšku přihrávky, podmiňuje stabilitu hráče v okamžiku přihrávky. Stojná noha je vždy pokrčena a je to jakási pružina, která vyrovnává drobné rušivé impulsy. Trup je předkloněn, paže pomáhají udržovat rovnováhu.

Přihrávky vnitřní stranou nohy se používají na krátké a střední vzdálenosti, při zemi a oblouku. Výhodné je použít přihrávek po vedení míče, protože hráč má možnost přihrát do stran i šikmo vpřed v různých úhlech. Přihrávek a jejich předností se využívá u hry na jeden dotek a při přihrávání ze vzduchu.

Nejúčinnější přihrávkou je přihrávka přímým nártem. Výhodou je velký dosah do vzdálenosti ale i na krátko. Jsou rychlé a to je u přihrávek na delší vzdálenost velmi důležité. Dávají možnost přihrávat do nejrůznějších směrů. Tyto přihrávky jsou značně překvapivé, jelikož soupeř nemůže dobře odhadnout jejich směr a vzdálenost.

Technika přihrávek přímým nártem je přirozená. Pohyb začíná v běžecké fázi, která je současně nápřahem ke kopu. Stehno zahajuje pohyb a k němu se připojuje bérec. Chodidlo dává svou hmotou zasaženému míči razanci a tvoří společně s celou nohou jakousi páku. Zpevněním chodidla v hlezenním kloubu se zvyšuje účinek zásahu. Úderem chodidla do míče se předává energie z pohybu končetiny pružnému míči a pohyb celé končetiny doznívá uvolněně až do krajní polohy v přednožení.

Rychlost přihrávky závisí na rychlosti pohybu končetiny, zvláště chodidla. Pohyb je explozivní a vyžaduje zapojení veškerého svalstva končetiny a maximální rychlost stahu funkčních svalových skupin. Směr přihrávky má také velký význam, a to jednak do výšky a také do úhlu postavení a pohybu hráče.

Usměrňování výšky rozhoduje místo styku míče a nártu vzhledem ke stojné noze. Když je místo styku na úrovni stojné nohy nebo jen málo před ní, pohybuje se míč, pohybuje se míč při zemi a naopak když je místo styku chodidla s míčem před stojnou nohou, míč směřuje vzhůru. Regulaci výšky lze provést tak, že se vysouvá koleno kopající nohy vpřed.

Nejen do směru pohybu lze přihrávat přímým nártem, ale také do směrů odchylných. Umožňuje to zaoblený tvar nártu a tvar míče. Hráč zasáhne míč plochou

vnitřního nártu nebo zasáhne míč středem nártu vpravo od těžiště a míč směřuje vlevo od roviny, v níž se pohybuje kopací noha. Když zasáhne těžiště vnější částí nártu nebo středem nártu míč vlevo od těžiště, tak přihrávka směřuje vpravo od roviny pohybu kopací nohy. Stojná noha je opora a je mírně pokrčená, udržuje stabilitu. Trup se přizpůsobuje podmínkám přihrávky. Je obvykle v mírném předklonu, v určitých situacích i v záklonu. Paže udržují rovnováhu.

Přihrávek přímým nártem se používá v různých obměnách, v základní podobě jsou ve standardních situacích. Přihrávka z běhu je typická, kutálejícím se míčem po zemi nebo po odrazu ze vzduchu, často se používají i různé otočky a přihrávky přes sebe.

V současné hře jsou přihrávky přímým nártem velmi časté, kolmé a šikmé přihrávky na dlouhou vzdálenost jsou nenahraditelné. V situacích, kdy směr rozběhu a přihrávky spolu svírají určitý úhel, se používají přihrávky vnitřním nártem. Stojná noha je postavena ve větší vzdálenosti od míče, kopající provádí stejný pohyb jako u přihrávky přímým nártem, pouze s tím rozdílem, že jeho rovina není k zemi kolmá, ale šikmá. Míč se zasáhne vnitřní stranou nártu, jednak do těžiště nebo pod ně. Když je zasažen mimo těžiště, tak míč dostává spodní rotaci, což způsobuje zpomalení letu míče a jeho rychlejší pád. Tento druh se nahrazuje rychlou přihrávkou bez rotace.

Vnější nárt se přihrávky provádějí podobně jako nahrávky přímým nártem. Hlavní rozdíl je v poslední fázi pohybu kopající nohy, kdy chodidlo s vypjatým nártem se stáčí poněkud dovnitř a míč se zasahuje velkou plochou vnějšího nártu. Míče jsou přesné, přestože mají rotaci.

Přihrávky vnějším a vnitřním nártem se samozřejmě používají v obměnách. Ovládání těchto přihrávek značně rozšiřuje možnosti hráčů, což je důležité pro kombinační hru.

Přihrávky hlavou tvoří zvláštní skupinu. Jejich ovládání je pro současnou hru také velmi důležité a potřebné. Usměrnují se jimi míče, které letí vzduchem a hráč je nemůže usměrnit jinou částí těla.

Přihrávky hlavou se rozdělují na přihrávku přední plochou čela a stranou čela. Přední plochou čela se přihrávka provede tak, že po mírném záklonu hlavy hráč rychle předkloní hlavu a zasahuje míč prudce rovnou přední plochou čela, která dá přihrávce přesný směr a rychlost. Když je třeba změnit směr pohybu míče, tak se

provádí přihrávka stranou čela. Hráč zasahuje míč otočením hlavy, pravým nebo levým čelním hrbolem. Tyto přihrávky jsou méně přesné.

Mimo uvedených přihrávek se ve hře setkáváme s dalšími, jako jsou přihrávka špičkou, patou, stehnem. Používají se v mimořádných situacích.

Ve hře jsou důležité všechny typy přihrávek, protože čím častěji se střídají, tím jsou účinnější. Velmi důležitá je jejich rychlost. Rychlé přihrávky se provedou přímým nebo vnitřním nártem. S rychlostí úzce souvisí i jejich načasování. Je to usměrnění přihrávek před nabíhajícího hráče, aby mohl míč bez poklesu rychlosti převzít a pokračovat ve hře. To vyžaduje velký cit pro pohyb a neobyčejně to zvyšuje rychlost hry. V situacích, kdy nelze přihrát přímo spoluhráči, se využívají falše pomocí rotace, které se míči dodávají vnitřní nebo vnější stranou části nártu a jejich ovládní rozšiřuje taktické možnosti hráče.

Postavení hráče přihrávajícího a postavení hráče, který přihrávku přejímá, je rozhodujícím faktorem volby přihrávky. Zde si musí hráči mezi sebou maximálně pomoci. Jestliže soupeř obsazuje hráče, který se chystá přihrát, je povinností volného spoluhráče, aby naběhnutím do volného prostoru hřiště usnadnil přihrávku a naopak, je-li obsazen hráč, kterému je přihrávka určena, musí k přihrávce zvolit takový okamžik, kdy se spoluhráč z obsazení uvolňuje.

Obecně by se měly přihrávky provádět co nejjednodušeji, nejbezpečněji a co nejúčinněji.

### **3.5.1.1.5 Střelba**

Střelba je činnost jednotlivce, kterou se útočné akce ukončují a která také rozhoduje o jejím úspěchu. Její účinnost nezávisí jen na technice, ale i na mnoha jiných faktorech, například taktických, což je vypracování vhodných střeleckých situací, včasnost střelby, výběr správného způsobu střelby, umístění.

Střelba je v současné době ztížena zónovou obranou, kterou hraje většina družstev. Způsob zónové obrany klade na útočníky speciální požadavky- vyžaduje schopnost uvolnit se, orientovat se, jednat včas, rychle a rozhodně a přitom uváženě a klidně. Hráči při střelbě využívají všech druhů kopů, především však nártových a vnitřní stranou nohy, střelbu hlavou.

Střelba ze hry se provádí těmito způsoby:

- střelba po vedení míče
- střelba po přihrávce
- střelba hlavou

Střelba po vedení míče je velmi častá a provádí se z různých úhlů a v různých rychlostech. Střelba se provádí přímým nártem, ale vnitřním nebo vnějším nártem, někdy i vnitřní stranou nohy. Utajení okamžiku střelby je důležitým požadavkem. To předpokládá nenarušení běhu a krátký a mocný švih kopací nohy. Výhodou je, že hráč má neustále přehled o herní situaci a může si střelbu připravit.

Nejčastější je střelba po přihrávce a také je variabilně nejbohatší. Obecně je možno střelbu po přihrávce rozdělit na střelbu z přízemních přihrávek, střelbu po odrazu a střelbu ze vzduchu. Střelba po přihrávce používá nártových kopů, hlavně přímého nártu. Z přihrávek je výhodné střílet přímým nártem, míč se pohybuje ve směru proti hráči nebo ve směru souhlasném s pohybem hráče. V tomto případě jsou splněny základní podmínky pro přesnost střelby, dále se využívá kinetické energie pohybu míče. Pro přihrávky ze stran se používá vnitřní nebo vnější nárt. Vnitřní stranou nohy se střílí v blízkosti branky, protože tento způsob je velmi přesný, míč se zasahuje velkou plochou. Razance střelby je silně omezená, ale při malých vzdálenostech od branky to není důležité. Tento druh střelby je zvlášť účinný z přihrávek letících vzduchem, míč se více či méně usměrňuje. Míč je ovšem obtížné klopit, proto mnoho střel končí nad brankou.

Střelbu hlavou můžeme zařadit do zvláštní skupiny. Používá přihrávky letící vzduchem, kam nemůže hráč dosáhnout jinou částí těla. Razance střely je zajištěna prudkým úderem hlavy i rychlým rozběhem. Střelba hlavou je obvykle spojená i se změnou směru letu míče. Od hráčů to vyžaduje správné ovládání techniky – úder přední plochou čela nebo stranou čela. Když je úhel mezi směrem blížícího se míče a směrem předpokládané střelby ostrý, používá se střelby přední plochou čela, je-li úhel tupý, používá se střelby stranou čela. Střílený míč hlavou by měl směřovat dolů k zemi, toho lze dosáhnout patřičnou výškou výskoku a energickým sklopením hlavy při úderu.

Pro účinnost střelby má z hlediska taktiky velký význam příprava střeleckých pozic. Mimo ně hrají důležitou úlohu ještě směr střelby a výška střelby. Když se hráč

přibližuje k brance středem, je vzdálenost k oběma rohům branky stejná. Je výhodné proto střílet na slabší stranu brankáře. Při výšce střelby je nejlepší posílat míč po zemi přímo k brankové tyči nebo do horních rohů branky. Pro brankáře jsou nejvýhodnější střely ve výšce kolem jednoho metru, protože je mohou chytat nebo vyrážet v pádu. Střelba po zemi činí brankářům větších postav obvykle velké potíže, ale vysoké míče chytají naopak velmi dobře. Malí brankáři naopak chytají lépe přízemní míče a s vysokými míči mají obvykle problémy. Když se hráč přibližuje k brance z úhlu, závisí umístění míče na postavení brankáře. Míč je výhodné umístit do vzdálenějšího rohu od brankáře, protože je pro něho zásah obtížnější. Přímá střela má být přízemní. Když je hráč ve velkém úhlu, je výhodné přehodit brankáře mírným obloukem do vzdálenějšího rohu brány.

Čím menší je vzdálenost od branky, tím pomalejší může střela být, ale musí být přesněji umístěna. A naopak. Je-li vzdálenost od branky velká, má naději jen míč umístěný s dostatečnou rychlostí. Při střelbě z větších vzdáleností je výhodné využít nártových kopů, z bezprostřední vzdálenosti kopů vnitřní stranou.

Utajení okamžiku a směru střelby je důležitým momentem zvyšujícím její účinnost. Brankáři usuzují z různých detailů nejen okamžik, ale i směr střely. Hráč se proto má zdržet všech projevů, které by brankářovi prozradily jeho záměr. Tudíž mají hráči střelbu nejruzněji maskovat. Měli by střílet bez jakékoliv předchozí přípravy a nejlépe nártem. Mnoho hráčů má ve zvyku dívat se před vystřelením do místa, kam chce míč poslat. Zkušenému brankáři to však prozradí směr střelby. Hráči by měli spojovat střelbu s nějakými fintami z důvodu překvapení brankáře. Shluky hráčů před brankou znesnadňují brankáři rozhled a tím i slabší nebo i nepřesně umístěná střela končí brankou. Když je cesta k brance zatarasena obránci, má hráč použít klamání. Hráč naznačí náprahem nohy střelbu, na kterou obránci reagují tím, že se otočí ke střílejícímu zády a útočník má pak možnost využít mezer a může přesně umístěnou ranou vystřelit.



### 3.5.1.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Rozdělení:

- obsazování hráče s míčem
- obsazování hráče bez míče
- obsazování prostoru
- odebírání míče

#### 3.5.1.2.1 Obsazování hráče s míčem

Základní obrannou činností hráče je obsazování hráče s míčem, protože na ní závisí úspěch hry celé obrany.

Při obsazování hráč obsazuje zásadně těsně, míra těsnosti obsazování bývá různá v závislosti na konkrétních podmínkách herní situace.

V prostoru před vlastní brankou se obsazuje těsně, aby se zabránilo soupeři ve střelbě nebo v případné přihrávce. Také v aktivní obranné hře se používá těsného bránění. To má zásadu nedovolení soupeři hrát klidnou kombinační hru v jakémkoliv prostoru hřiště. Osobní obrana je vysoce účinná ale vyžaduje od hráčů dokonalou a všestrannou tělesnou připravenost.

Volnější osobní obsazování hráče s míčem je častější v prostorách vzdálenějších od branky, kde nehrozí nebezpečí. Když se soupeř zmocní míče a postupuje s ním kupředu, je zapotřebí zpomalit nebo znemožnit rychlý postup kupředu, případně mu bezpečně odebrat míč. Je zapotřebí podřídit veškerou činnost obránce této situaci. Činnost obránce musí přitom být jistá a bezpečná.

Při obsazování hráče s míčem obránce zaujímá neustále postavení na spojnici mezi soupeřem a vlastní brankou. Jeho postavení se mění v případě, když to vyžaduje situace a když je to z hlediska jejího správného řešení účelné. V tomto případě se obránce odchyluje od pomyslné spojnice a láká soupeře do méně bezpečných prostorů, nebo aby si připravil možnost k odebrání míče. Obránce tedy musí diktovat soupeřovi vývoj situace, nesmí to být naopak.

Technika této činnosti spočívá v tom, že obránce neustále mění své postavení a reaguje tak na soupeřův pohyb. Obránce je zády k vlastní brance, někdy v bočním postavení.

U čelného postavení je obránce vždy ve střehu, je ve stoji rozkročném s nohama mírně pokrčenýma v kolenou, váha těla spočívá na přední části chodidel. Zaujmutí tohoto postoje mu umožňuje rychlou reakci na soupeřovu činnost, ke které musí být v každém okamžiku obránce připraven. Pohybuje se cvałem stranou, má se vyhnout křížení nohou, protože mu to znemožňuje rychlou změnu pohybu.

V postavení bočním se hráč pohybuje během, musí zkracovat krok, aby lépe reagoval na změny rychlosti a směru soupeřova běhu.

Obsazování hráče lze provést v čelném nebo bočním postavení. V čelném postavení se obránce musí snažit, aby ho útočník nijak neobešel. Pohybuje se velmi opatrně do stran, vpřed i vzad. Pohyb vzad je ve hře obránce velmi důležitý. Když se útočník snaží obejít obránce, tak pohyb vzad je jediná obráncova možnost, jak obejít zabránit. Obránce musí velmi citlivě reagovat na každý útočnickův pohyb, kterým by mohl útočník prozradit svůj záměr.

Obránce musí mít jistotu, aby se rozhodl k aktivnímu zásahu proti útočníkovi. Zákrok musí být úspěšný a okamžik, který je vhodný pro zákrok je, když útočník ztrácí kontrolu nad míčem, když se mu míč příliš vzdálí od nohy nebo když soustřeďuje veškerou pozornost na převzetí míče.

V bočním postavení obránce sleduje soupeře s míčem tak, že běží mezi ním a vlastní brankou. Jeho úkolem je, aby zabránil soupeřově průniku směrem na branku a zatlačil ho do prostoru, kde je hrozba pro vstřelení branky co nejmenší anebo v nejlepším případě, mu míč vhodným způsobem úplně odebral. Při tomto obsazování musí obránce citlivě reagovat na změnu rychlosti běhu, na změnu směru běhu a na soupeřův úmysl přihrát některému spoluhráči. Když se obránci nepodaří soupeřovi míč odebrat, musí mu alespoň zabránit v přihrávání.

Čelné a bočné postavení se mezi sebou ve hře samozřejmě kombinují.

Při obsazení vynikajících soupeřových jednotlivců se využívá zdvojeného obsazování hráče. Princip spočívá v tom, že dva bránící hráči obsazují soupeřova útočníka tak, aby mu zabránili v průniku nebo v přihrávce.

### 3.5.1.2.2 Obsazování hráče bez míče

Obsazení hráče bez míče se provádí volně. Bránící hráč sleduje svého soupeře, ale je od něho vzdálen tak, jak mu to herní situace dovolí. Jen za určitých okolností se hráč obsazuje těsně.

Vzdálenost mezi obráncem a soupeřem je ovlivněna mnoha činiteli. Obecně má být taková, aby soupeřovo volné obsazování mohlo být změněno na těsné v okamžiku, než se soupeř zmocní přihrávaného míče.

Prvním činitelem při určování vzdálenosti je vzdálenost dvojice útočník – obránce od místa vlastní hry. Čím je vzdálenost větší, tím může být obsazování volnější, nebezpečí ze strany útočníka je malá. Čím více se hra přibližuje, tím je obsazení těsnější, protože se nebezpečí ze strany útočníka zvyšuje.

Druhým činitelem je vzdálenost této dvojice od branky. Čím je vzdálenost větší, tím je nebezpečí ohrožení branky menší, obsazování tím může být volnější. Když se hra blíží k brance, tak se musejí soupeři obsazovat těsněji.

Před brankou se mění volné obsazování bez míče na obsazování těsné, protože nebezpečí nutí obranu ke zvýšené opatrnosti.

Dalším činitelem, který ovlivňuje vzdálenost mezi obráncem a útočníkem je rozdíl v technické vyspělosti obou hráčů. Čím je útočník rychlejší, tím ho má obránce volněji obsazovat, protože větší vzdálenost umožňuje obránci vyrovnat rozdíl v rychlosti. Zrovna tak nedostatečná útočnickova technika umožňuje obránci obsazovat volněji, protože útočník přebírá míč déle a obránce má dostatek času k jeho těsnému bránění.

Obsazování hráče bez míče je jednoduché. Je složeno z účelného pohybu bránícího hráče, který ale musí být dostatečně všestranný. Základem je neustálý pohyb vpřed, vzad i stranou, na nějž navazuje ostrý start, kterým se hráč přibližuje k soupeři. Střeh je základním postojem, umožňuje nejen přemísťování, ale také pohotový a rychlý start do různých směrů.

Obsazování hráče bez míče je neprávem podceňováno. V dnešní hře je velmi důležité.

### 3.5.1.2.3 Obsazování prostoru

Obsazování prostoru je výhodné používat za určitých okolností jako základ obranné hry jednotlivce. Vychází se z něho v další obranné hře, přechází se od něho k ostatním účinnějším obranným činnostem, zejména k obsazování hráče s míčem. V tomto případě to nahrazuje obsazování soupeře bez míče. Obsazování prostoru je výhodné do doby, kdy ze strany soupeře s míčem nehrozí nebezpečí pro branku.

Podobný příklad obsazování se ve hře vyskytuje, když se před bránícím hráčem objeví dva soupeřovi hráči. V tomto případě má bránící hráč velmi obtížný úkol zabránit oběma soupeřům, aby ho obešli a dostali se do výhodnější pozice. Nesmí se dopustit neuváženého napadení některého z nich. Řešení této situace je zpomalování soupeřova postupu, které umožňuje návrat dalšího obránce, obsazení jednoho z útočníků a vyrovnání číselné převahy.

Hráč, který brání, může také soupeřův pohyb zpomalit klamným vyražením proti útočníkům nebo přihrávce. Tato aktivita nutí útočníky tříštit pozornost mezi spoluhráče a obránce. To zvyšuje pravděpodobnost, že se útočník dopustí chyby.

Obránce může vyrazit proti útočníkovi jen tehdy, když je pevně přesvědčen, že se míče zmocní. Ukvapené vyražení přináší výhody útočícím soupeřům.

Technická stránka pohybu bránění neklade na hráče mimořádné požadavky. Kombinují se tři formy pohybu, kupředu, vzad a stranou. Provádějí se ze základního střehu, umožňuje se tím bleskurychlé vyražení proti soupeři nebo přihrávce.

Obsazování prostoru vyžaduje od hráčů rozvinutý cit pro situaci. Zde je důležitá především zkušenost hráče. Obvykle starší a zkušenější hráči ovládají obsazování prostoru lépe než hráči mladší a nezkušení.

### 3.5.1.2.4 Odebírání míče

Každý obránce se musí snažit za každou cenu zneškodnit soupeřův útok a to tak, že se mu snaží míč odebrat, protože jakékoliv jiné řešení je pouze dočasné. Proto je odebírání míče vrcholnou činností obrany a má k ní směřovat veškeré předchozí jednání obránce. Obránce musí dostat soupeře do takové situace, která by mu odebrání míče usnadnila.

Obránce má využít první vhodné situace k odebrání míče. Nejdůležitější je však vyhodnocení a vybrání vhodného okamžiku k odebrání míče.

Okamžiky, které určují způsob odebrání míče, rozdělujeme:

- odebírání míče dříve, než se ho útočník zmocní
- odebírání míče v okamžiku, kdy jej útočník přebírá
- odebírání míče po jeho převzetí útočníkem

Nejúčinnějším způsobem je odebírání míče dříve, než se ho útočník zmocní. Útočník je zbaven míče dříve, než se ho vůbec dotkne. Pro úspěšný zákrok je důležitý vhodný výběr místa vzhledem k obsazovanému útočnickovi a rychlost zákroku. Obránce tento způsob může využít jen tehdy, kdy si je naprosto jist svým úspěchem. Kdyby načasování bylo nepřesné, tak se útočník dostane do výhodného postavení.

Odebírání míče, když jej útočník přebírá je ve hře nejčastější a jeho účinnost spočívá v tom, že útočník musí alespoň na okamžik zrakově kontrolovat pohyb míče, případně jeho polohu. Toho může využít obránce, který může svým zákrokem zasáhnout míč a odebrat ho tak soupeři.

Nejobtížnějším způsobem je odebírání míče po převzetí útočníkem. Soupeř míč převeze a má nad ním kontrolu, může sledovat i své okolí. Obránce tak musí vyčkat na vhodný okamžik pro odebrání míče, nejčastěji když nad ním ztrácí útočník kontrolu.

Z hlediska techniky odebrání míče existují tyto způsoby provedení:

- odebrání míče předskočením
- odebrání míče zezadu
- odebrání míče v čelném postavení
- odebrání míče soupeři, který se pohybuje vpřed
- odebrání míče soupeři v bočním postavení
- odebrání míčů letících vzduchem

Odebrání míče předskočením se používá, když útočník čeká přihrávku a je zády k obránci i k soupeřově brance. Obránce by měl stát za útočníkem trochu stranou, ve vhodném okamžiku musí vyrazit rychle před útočníka a zachytí přihrávku a dále pokračuje ve hře s míčem. Tento způsob je neúčinnější, je-li správně proveden.

Odebrání míče zezadu se používá, když je útočník zády k obránci i k soupeřově brance. Obránce se snaží vykopnout míč útočnickovy, a to jednak ze strany nebo mezi nohama. Přitom si může pomoci lehkým tlačáním tělem do soupeře, aby mu znemožnil správné postavení k míči a tak i jeho klidné převzetí. Útočník nemá přehled co se děje za ním a tudíž se nemůže aktivnímu napadení bránit. Proto se snaží co nejrychleji míče zbavit a tím vznikají i nepřesnosti. V tomto případě vznikají přímé souboje, ve kterých je obránce vždy ve výhodě.

Odebrání míče v čelném postavení se provádí tak, že obránce musí útočníka rychle napadnout a vykopnout mu míč do strany dříve, než ho útočník může zpracovat. Při vykopávání obránce vytáčí nohu, vede ji směrem k míči, který silou tlačí vpřed. Výhodné je, když se při tom opírá ramenem o útočníka a odstrkuje ho.

Při odebrání míče soupeři, který se pohybuje vpřed, obránce mírně ustupuje a čeká na vhodný okamžik, až útočník ztratí kontrolu nad míčem. Když útočník ztrácí kontrolu nad míčem, tak obránce rychle vyrazí vpřed a vykopává míč stranou od nohou útočníka. Po vykopnutí míče obránce startuje do směru pohybu míče, zpracovává míč a přihrává ho spoluhráči. Když útočník velmi dobře kontroluje míč, tak obránce zkracuje ústup, aby se co nejvíce přibližoval k útočnickovi, a čeká na vhodný okamžik k vyražení proti útočnickovi.

Odebírání míče v bočném postavení je pro obránce velmi obtížné. Útočník vede míč vzdálenější nohou a znemožňuje tak obránci, aby se dostal k bezprostřednímu styku s míčem. Obránce musí využít odebrání míče vklouznutím, kleká na koleno nohy bližší soupeři a vzdálenější nohou se snaží míč odebrat vypíchnutím špičkou nebo pomocí příslušného obratu kope přímým nártem proti pohybu míče. Obvykle je tato technika spojena s pádem obou hráčů. Není to ovšem posuzováno jako nedovolená hra, protože je nejprve zasažen míč. Tato technika je značně náročná a i riskantní, protože když se nepodaří obránci vypíchnout míč, tak se vyřazuje pádem ze hry.

Odebírání míčů letících vzduchem tvoří zvláštní skupinu, kdy obránce předskočí útočícího hráče a odebere mu míč dříve, než se ho útočník mohl zmocnit. Když při tom musí obránce vyskočit, měl by výskok provést z rozběhu. Když není možné předskočení, doporučuje se co nejvyšší výskok, aby vytočením jednoho ramene vpřed bylo zabráněno soupeři přiblížit se k míči a usnadnit si tak úder hlavou. Hra tělem v soubojích ve vzduchu je velmi důležitá.

Uvedené způsoby odebírání míče jsou velmi účinné, když se použijí správně a s ohledem na konkrétní herní situaci. Nejdůležitějším činitelem je správné načasování a odhad situace.

### **3.5.2 Herní činnost brankáře**

Hra brankáře je v družstvu nejvíce specializovaná. Brankář hraje v celém pokutovém území, výjimečně může hrát i mimo ně, ke hře používá rukou i nohou. Jeho hlavním úkolem je především ochrana branky. Mimo toho také hraje velmi důležitou roli při zakládání útočných akcí.

Osobnost brankáře je pro družstvo velmi důležitá, protože jakákoliv jeho chyba je nenapravitelná. Pro mužstvo je dobrý brankář velkou morální posilou a naopak špatný brankář může družstvo dokonce i rozložit.

Hru brankáře rozdělujeme na obrannou a útočnou.

### **3.5.2.1 Obranné činnosti brankáře**

K obranným činnostem patří:

- stavění se
- chytání míče ve stoji na místě
- chytání míče v pádu
- vyrážení míče
- vybíhání

#### **3.5.2.1.1 Stavění se**

Základním předpokladem úspěšné obrany vlastní branky je správné stavění brankáře vzhledem k blížícímu se soupeřovu útoku.

Brankář musí sledovat hru, musí být neustále soustředěn a má se psychickou účastí podílet na hře spoluhráčů. Když se hra přenese na vlastní polovinu hřiště, tak se mění brankářův stav účasti ve hře, na stav připravenosti kdykoliv do hry zasáhnout.

Změna se projevuje především v postoji brankáře tím, že z normálního stoje přejde do střehu. Střeh spočívá především v tom, že nohy jsou v mírném stoji rozkročném, pokrčeny v kolenou, váha těla je přenesena na přední část chodidel. Trup je mírně předkloněn a paže jsou pokrčeny v loktech.

Střeh brankářovi umožňuje provést rychle a pohotově jakýkoliv pohyb a usnadňuje mu i výběr místa v prostoru branky.

Když se hra pohybuje na soupeřově polovině hřiště, tak brankář zaujme postavení před brankou v blízkosti čáry pokutového území. Jestli se hra začne přibližovat k jeho brance tak začíná couvat a stále sleduje míč. Couvání zastaví přibližně 2 – 4m před brankovou čarou. Po zastavení si vybírá správné místo s ohledem na vývoj situace. Brankář mění postavení podle pohybu míče. Pohybuje se úkroky a vyhýbá se křížení nohou a při všech těchto pohybech je stále ve střehu, soustředěně pozoruje hru. Všechny pohyby v prostoru branky provádí zcela automaticky a řídí se citem. Opírá se o dokonalou orientaci v tomto prostoru.



### 3.5.2.1.2 Chytání míče ve stoji na místě

Chytání míče je základem pro všechny obranné činnosti brankáře. Brankář má chytat míč tak, aby to bylo především účelné a bezpečné.

Základní podmínka chytání míče je dvojí krytí. Znamená to, že je potřeba postavit míči do cesty nejlépe dvě překážky. Při chytání přízemních míčů je dobré použít nejen ruce, ale i nohy, při chytání polovysokých míčů připojit k rukám prsa nebo břicho.

Pohyb brankáře před chycením míče musí být rychlý a energetický, aby brankář zaujal správný postoj.

Přízemní míče chytají brankáři v současné době v předklonu s napjatými nohama. Brankář se postaví do směru letu míče tak, že má nohy těsně u sebe a jakmile se míč přiblíží, rychle se předkloní, paže pustí k zemi tak, že se hřbety prstů dotýkají země a dlaně jsou otočeny směrem k letícímu míči. Když se míč dotkne dlaní, brankář jej pokrčením paží v loktech pevně sevře v náručí a současně se vzpřimuje. Pohledem dále sleduje míč až do okamžiku, kdy jej pevně drží.

Polovysoké míče, které letí výše než v úrovni kolenou, níže než v úrovni hlavy se chytají tak, že brankář zaujme střehový postoj vstříc míči, nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou, trup je v mírném předklonu, pokrčené paže jsou připraveny k chycení míče. Míč se nejprve dotkne dlení, brankář poté zpětným pohybem umrtví rychlost letu míče a pevně jej sevře v náručí.

Při chytání míčů, které letí níže, než v úrovni pasu staví brankář ruce tak, že hřbety směřují k zemi a míč chytá na břicho. Při chytání míčů letících nad úrovní pasu staví brankář ruce míči do cesty tak, že hřbety směřují nahoru. Po uchopení míče ho stahuje na prsa a svírá v loktech.

Při velmi prudkých střelách je výhodné, když brankářův postoj umožňuje i krátký zpětný pohyb trupu, který rovněž pomáhá ztlumit rychlost letícího míče.

Vysoké míče jsou na chytání nejobtížnější. U nich nelze dodržet zásadu dvojího krytí. Míč se chytá jen rukama.

Vysoké míče se chytají ve stoji na zemi, nebo ve výskoku. Brankář se napřímí ze střehového postoje, nohy zůstanou pokrčeny, pokrčené paže jdou vzhůru a vpřed, dlaněmi obráceny proti letu míče. Váha těla spočívá na mírně předkročené noze.

V okamžiku, kdy se míč dotkne dlaní, učiní brankář mírný zpětný pohyb rukama nebo i celým trupem tak, že přenesení váhu těla na zadní nohu a tím zmírní rychlost letu míče. Poté rychle stáhne míč do náručí a přitom se mírně předkloní. Toto zajištění je důležité při napadání útočícím soupeřem.

Když míč letí příliš vysoko, že na něj nemůže brankář dosáhnout ze země, musí pro něj vyskočit. K výskoku je dobré použít rozběh, jelikož tím brankář dosáhne vyššího odrazu a také tím získá energii, která mu pomáhá při soubojích se soupeřem. Po výskoku je nejdůležitější míč pevně zachytit do prstů, bezpečně jej stáhnout na prsa a zajistit v náručí. Brankář doskakuje na pokrčené nohy, aby zakončení bylo pružné.

### **3.5.2.1.3 Chytání míče v pádu**

Brankář chytá míč v pádu, jestliže míč letí stranou mimo jeho dosah. Chytání v pádu je velice efektní ale obtížné. Vyžaduje jednak obratnost, techniku ale i odvalu. Při chytání v pádu je důležitá jednoduchost, účelnost a samozřejmě i bezpečnost.

I při chytání v pádu je třeba dodržovat zásadu dvojího krytí, neboť to zvyšuje bezpečnost brankářovy hry.

Důležitou roli při chytání míčů v pádu hraje technika odrazu a technika vlastního pádu. Poloha těla před odrazem brankáře je pro účinný odraz velmi důležitá. Brankář se do ní dostává obvykle úkroky, zkřížnými kroky. Účelem je vytvořit správné předpoklady pro včasný odraz tím, že se tělo dostane do nejvýhodnější polohy, která umožní, aby veškerá síla odrazu směřovala do těžiště jeho těla.

Odraz brankáře je proveden tak, že impuls přichází ze vzdálenější nohy od směru odrazu a pokračuje přes odraz nohy bližší, přičemž odrazu napomáhá i práce paží, které se ze střehové polohy energeticky natahují do směru odrazu. Poté následuje vlastní let, kdy je míč chycen. Míč musí být pevně sevřen prsty, aby při dopadu nevypadl brankáři z rukou.

Brankář těsně před dopadem pokrčuje mírně nohu bližší k zemi, tím zvětšuje plochu dopadu, přitahuje lokty k tělu, aby zabránil zranění. Náraz je tak rozložen na velkou plochu těla a tím je méně bolestivý a nebezpečný. Po dopadu stahuje brankář

míč k tělu a kryje jej v náručí pažemi i koleny. Poté co nejrychleji vstává, aby mohl míč rozehrát.

Nejjednodušším chytáním v pádu je chytání přízemních míčů. Je to z důvodu toho, že se nepřeruší styk nohou se zemí. Brankář se pokládá co nejrychleji na zem bokem, země se dotýká nejprve vnější stranou bérce, dále stehnem, bokem a na konec trupem a pažemi. Ruka bližší zemi se postaví míči do cesty dlaní směřující vpřed, ruka vzdálenější zakryje míč svrchu. Míč se poté přitáhne k tělu, aby byl zajištěn před soupeřem.

Tento způsob se používá často také pro vybíhání proti útočícímu soupeři. Je velmi důležité provést pád včas a co nejrychleji. Tělo má krýt celý střelecký úhel, protože brankář neví, kterým směrem míč poletí.

### **3.5.2.1.4 Vyrážení míče**

Ve skrumážích před vlastní bránou se vyskytuje nejčastěji vyrážení míče. Brankář nemá jistotu, že míč pevně dokáže chytit, tak míč vyrazí a zabráni tím soupeři případnou střelbu.

Vyrážení se provádí nejčastěji ve výskoku. Kombinace vysokého výskoku a použití rukou dává brankáři velkou výhodu. Výskok spojený s rozběhem je výhodný především proto, že setrvačnost pohybu dává brankáři převahu v souboji se soupeřem. Výskok musí být včasný. Jeho včasnost závisí především na správném odhadu rychlosti i dráhy letu míče a jejich sladění s rozběhem. Včasný odraz umožňuje brankáři dosáhnout nejvyššího bodu v okamžiku, kdy bude v tomto bodě i míč.

Brankář míč vyráží pěstí jedné ruky, výjimečně spojenými pěstmi obou rukou. Vlastní úder je proveden posledními články prstů, které při uzavřené pěstí tvoří velkou a rovnou plochu. Brankář po odrazu zasahuje vytrčením paže míč nad hlavami soupeřů a posílá jej z jejich dosahu.

Vyrážení oběma pěstmi se používá v případě, když je prudce vystřelený míč vlivem deštivého počasí kluzký a nedá se bezpečně chytit do prstů.

Vyražený míč má směřovat do stran, nikoli kupředu. V nejlepším případě je dobré vyrazit míč za pomezí čáru, aby se hra přerušila a tím vznikla možnost zkonsolidovat vzniklou situaci.

Vyrážení se dnes používá, jen jestli je to nezbytně nutné, neboť je pasivní a nebezpečí jen oddaluje, nikoliv likviduje. Avšak je důležité, aby jej brankář ovládal.

### **3.5.2.1.5 Vybíhání**

Brankář používá vybíhání ve dvou situacích: vybíhá proti pronikнувšímu soupeři a vyběhnutím likviduje soupeřovi nepřesné přihrávky do prostoru před vlastní brankou.

Vybíhání vyžaduje správný odhad a také energetický zásah. Brankář nesmí riskovat, i malá chyba může znamenat branku. Důležité je včasné vyběhnutí. Předčasné nebo opožděné vyběhnutí je hrubá chyba, proto je důležité, aby brankář dovedl vždy dobře odhadnout vývoj nastalé situace a vybral k vyběhnutí ten správný okamžik. Vybíhá tak, aby se vrhnul pod nohy soupeře, aby kryl co největší úhel a znemožnil mu tak obejít a střelbu.

Likvidace soupeřových nepřesných přihrávek je neméně nebezpečné, jelikož při vyběhnutí brankář vybíhá daleko za hranici pokutového území. V této situaci platí stejné pravidlo správného časového odhadu a energetického zásahu, které jsou také velmi důležité.

Brankář musí mít jistotu, že bude u míče dřív než jeho soupeř. Jestli se rozhodne vyběhnout, nesmí za žádných okolností své rozhodnutí změnit. Brankář musí být u míče první a odkopnout jej do bezpečného prostoru. Odkop samozřejmě má směřovat mimo nabíhající soupeře, protože by se od něj mohl odrazit. Opět je nejlepší jako při vyrážení míč odkopnout do zámezí aby byla hra přerušena a mohla se zkonsolidovat vzniklá situace.

### **3.5.2.2 Útočné činnosti brankáře**

K útočným činnostem brankáře patří:

- vykopávání míče
- vyhazování míče

#### **3.5.2.2.1 Vykopávání míče**

Nejdůležitější útočnou činností brankáře je vykopávání míče, protože tím umožňuje rychlé předání míče spoluhráčům i ve vysunutém postavení v útoku. Nevýhodou vykopnutí míče je značná nepřesnost.

Vykopávání lze provést dvojím způsobem a to z ruky a po odrazu. Z ruky se vykopává častěji, ale tento způsob má nevýhodu v tom, že vykopnutý míč opisuje vysoký oblouk a let tedy trvá delší dobu. Obránci soupeře mají tedy dostatek času, aby se připravili k souboji, a jsou ve výhodě, jelikož sledují situaci před sebou.

Vykopávání míče po odrazu je výhodnější, dráha letu míče je plošší, míč letí rychleji a je možné ho přesněji usměrnit. Míče vykopnuté po odrazu se lépe zpracovávají útočníky, a proto vyspělí brankáři tento způsob preferují a používají ho.

Vykopávání míčů musí být co nejpresnější a také co nejbezpečnější. Brankář musí spolehlivě ocenit postavení jednotlivých hráčů a jejich možnosti, dříve než jim míč vykopnou. Hráči zase musí dát brankáři najevo, jaký způsob výkopu by měl zvolit.

### **3.5.2.2 Vyhazování míče**

V moderním pojetí fotbalu je vyhazování míče častější než vykopávání. Zkušení brankáři dovedou vyhodit míč do vzdálenosti 40 i více metrů a tím můžou snadno nahradit vykopávání. Vyhazování míče je samozřejmě i přesnější a tím i bezpečnější.

Vyhazování lze provádět opět několika způsoby: dolním obloukem, bočním a horním obloukem.

Dolním obloukem se vyhazování míče provádí tak, že brankář kutálí míč po zemi přímo ke spoluhráči a ten jej může snadno převzít. Bohužel toto vyhazování nelze provést na delší vzdálenosti.

Vyhazování bočním nebo horním obloukem umožňuje přesné a rychlé vyhození míče a to i na větší vzdálenosti. Míč po letu vzduchem dopadá u nohy hráče, ke kterému byl adresován. Založení akce je jednak rychlé ale i bezpečné.

Vyhazování je díky velmi vyspělé technice brankářů velmi účinným prostředkem útočné hry (CHOUTKA, 1970).

### **3.5.3 Trenér a jeho práce**

Práce trenéra je různorodá, je nastavena na školení a výchovném působení, dále trenér musí motivovat a tvarovat osobnost svých svěřenců. Schopnost spojení teorie a praxe je základním předpokladem práce trenéra. Když chce trenér tento úkol splnit, musí se neustále dál vzdělávat a rozšiřovat své schopnosti a znalosti a to jednak v rovině praktické, ale i v rovině teoretické. Trenér, který tyto schopnosti a dovednosti dále nerozvíjí, tak stagnuje a dokonce se vrací ve svém vývoji zpět. Tím ale negativně působí na rozvoj svých svěřenců.

U Choutky se dočítáme, že osobnost trenéra je rozhodujícím činitelem systému sportovního tréninku. Trenér musí dokonale zvládnout řízení sportovního tréninku. Aby v tomto úkolu uspěl, musí být dostatečně teoreticky i prakticky vyzbrojen, musí mít dokonalé znalosti z oblasti biologických a sociálních věd a musí je umět prakticky využívat. Z těchto požadavků vyplývá, že řízení sportovního tréninku vyžaduje vysokou kvalifikaci trenéra.

Trenér neustále pracuje s lidmi, především s mládeží, s ostatními trenéry, funkcionáři, rodiči. Mezi trenérem a svěřencem vznikají emocionální vztahy a odpovědnost trenéra za jeho chování je velmi vysoká. Arogantní a hulvátské chování je ukazatelem nízké úrovně trenérů, ale také má negativní vliv na celkovou výchovu svěřenců. Mladí svěřenci nemají mnohdy odvahu ani vnitřní sílu čelit a protestovat proti špatnému chování trenéra, podléhají vůli, mlčky trpí a přecházejí chování trenéra. Později takovým trenérem až pohrdají. Špatné jednání má samozřejmě i celospolečenskou škodlivost a negativní dopad na výchovu mládeže.

Jestliže trenér zvolí diktátorský způsob jednání, dokáže tak donutit své svěřence k výsledkům, ale narušuje tak psychiku svého svěřence. V takovémto případě vznikají u svěřenců až antipatie a mizí u nich láska ke sportu. Trenér, co se soustředí jen na získávání vynikajících výsledků, velmi často zapomíná na velkou odpovědnost a výchovné působení. Přes přetěžování ničí talent svého svěřence. Trenér by měl myslet na budoucnost, měl by pracovat pomalu a systematicky. Přehnanou a nekontrolovatelnou ctižádostí může trenér zcela zničit talentovaného svěřence.

Práce trenéra a jeho metodicko-praktické schopnosti jsou rozdílné v jednotlivých sportovních odvětvích. Ve fotbale musí trenér spojit schopnosti funkčně-pohybové s technikou, taktikou a psychikou. Tato úloha je velmi náročná a klade tak na fotbalového trenéra vysoké nároky.

Vlastnosti, které by měl mít dobrý trenér:

- 1) vysoká úroveň technických schopností
- 2) organizační schopnosti
- 3) výchovné, inspirační schopnosti
- 4) novátorský postoj
- 5) odborné vlastnosti, které neustále rozšiřuje
- 6) spolupráce s jinými trenéry, funkcionáři, rodiči

- 7) předávání zkušeností mladším trenérům
- 8) plánovací, organizační schopnosti
- 9) používání všech pravidel správného tréninku
- 10) hluboké teoretické znalosti a jejich aplikace



## **3.6 Charakteristika věkových období**

### **3.6.1 PŘÍPRAVKA, 6-8 let – MŠ, 1. ročník ZŠ (předškolní věk / ml. školní věk)**

Charakteristika věkového období (FAJFER, 2001):

- výrazné antropologické změny – výrazně se mění postava (vyrovnávání končetin, trupu, hlavy), kostra je poddajná, ale není vyvinutá
- zakřivení páteře není trvalé
- intenzivní růstové změny, přírůstky s přibývajícím věkem jsou rovnoměrné
- kosti a kloubní spojení jsou měkké a pružné
- malá výkonnost svalstva, růst pohybové výkonnosti
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů,
- zdokonalování srdečně-cévního systému, zvyšování vitální kapacity plic
- ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla
- možnosti vzniku svalových dysbalancí, deformací páteře – důraz na správné držení těla
- funkční adaptabilita na tělesnou zátěž je relativně vysoká, ve spontánních činnostech snesou děti poměrně velké zatížení
- psychicky limitovaná vysoká úroveň nervosvalové koordinace
- stejnoměrný a klidný vývoj
- malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj a plodné období zejména pro koordinační a rychlostní schopnosti, obratnost, pohyblivost
- lavinovité osvojování nových vědomostí a dovedností
- živelná, krátkodobě zaměřená pozornost, silné citové procesy, rozvoj paměti a představivosti
- přechod od fantazie k realitě, malá schopnost sebekritiky

- období konkrétního chápání, abstraktní chápání je malé, myšlení se soustřeďuje na jednotlivosti, souvislosti unikají
- rozvoj paměti a představivosti, optimismus, aktivita, zájem
- nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci – rozdíl mezi biologickým a kalendářním věkem se může lišit o plus-minus 2,7 roku
- velká změna, vstup do školy – stává se jedním z mnoha, vznikají silnější kamarádské vztahy, učí se povinností, přechod od hry k vážné činnosti (nové normy, pravidla, autorita učitele), osvojování si základních etických norem, prohlubování zájmů
- malá schopnost soustředit se, impulsivnost, přechody od radosti k smutku a naopak, slabě je vyvinuta vůle
- věkově i vývojově jsou děti dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností, základem konání je hra
- pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty

### **3.6.2 PŘÍPRAVKA, 9- 10 let – 3., 4. ročník ZŠ (mladší školní věk)**

Charakteristika věkového období (FAJFER, 2001):

- antropologické změny – mění se postava (vyrovnávání končetin, trupu, hlavy), kostra je poddajná, ale není vyvinutá, zakřivení páteře není trvalé
- růstové změny, přírůstky s přibývajícím věkem jsou rovnoměrné
- kosti a kloubní spojení jsou měkké a pružné
- růst pohybové výkonnosti
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů
- zdokonalování srdečně-cévního systému, zvyšování vitální kapacity plic

- ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla
- možnosti vzniku svalových dysbalancí, deformací páteře
- funkční adaptabilita na tělesnou zátěž je relativně vysoká, ve spontánních činnostech snesou děti poměrně velké zatížení
- psychicky limitovaná vysoká úroveň nervosvalové koordinace
- stejnoměrný a klidný vývoj
- malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj a plodné období zejména pro koordinační a rychlostní schopnosti, obratnost, pohyblivost
- lavinovité osvojování nových vědomostí a dovedností (technika)
- živelná, krátkodobě zaměřená pozornost, silné citové procesy, rozvoj paměti a představivosti
- přechod od fantazie k realitě, malá schopnost sebekritiky
- období konkrétního chápání, myšlení se soustřeďuje na jednotlivosti, počátky abstraktního chápání a chápání souvislostí
- rozvoj paměti a představivosti, optimismus, aktivita, zájem
- nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci – rozdíl mezi biologickým a kalendářním věkem
- věkově i vývojově jsou děti dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností
- pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty

### **3.6.3 MLADŠÍ ŽÁCI, 11 -12 let- 5. -6. ročník ZŠ (starší školní věk) 10 - 12 let: předpubertální období (prepubescence)**

Charakteristika věkového období (FAJFER, 2001):

- růstové zrychlení, nerovnoměrný vývoj
- období růstu, změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu (končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je intenzivnější než do šířky)
- velké rozdíly mezi jednotlivci (rozdíly v biologickém a kalendářním věku)

- nerovnoměrnost vývoje může vést k diskoordinačním projevům, vzniku disproporcí
- ke konci období nastává rychlý růst končetin a vývoj svalstva, rozvoj gonád a sekundárních pohlavních znaků, prohlubují se rozdíly mezi pohlavími
- individuální asexuální rozdíly v motorice jsou značné
- dýchací a oběhový aparát při zvýšených nárocích pracuje neekonomicky
- nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, vzestup výkonnosti
- nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle
- možná koordinace, disharmonie, neohrabaná pohybová činnost, dochází ke zhoršení dříve osvojených dovedností (ne vždy)
- lepší soustředěnost
- labilita a tvárnost CNS
- změna přístupu k autoritě
- znaky logického a abstraktního myšlení
- vznik hlubokých intelektuálních zájmů
- nevyrovnanost a náladovost, snaha o samostatnost, vlastní názor, účast na společenském životě
- rozpor mezi tělesnou a sociální dospělostí
- silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny (i negativně)
- progresivní růst v rychlosti (období získání rychlostního základu), ke konci období v aerobní vytrvalosti, explozivní a dynamické síle (nezařazovat anaerobní laktátové zatížení)
- rozvoj abstraktního myšlení a paměti, zvyšuje se rychlost učení a snižují se počty potřebných opakování
- soustředění vydrží delší dobu, větší vnímání sama sebe
- projevy neposlušnosti, drzosti a negativismu

### **3.6.4 STARŠÍ ŽÁCI, 13 -15 let - 7. -9. ročník ZŠ (starší školní věk)**

#### **12/13 -14/15 let: I. pubertální fáze (pubescence)**

Charakteristika věkového období (FAJFER, 2001):

- růstové zrychlení, nerovnoměrný vývoj
- progresivní růst, změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu (končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je intenzivnější než do šířky)
- velké rozdíly mezi jednotlivci (rozdíly v biologickém a kalendářním věku)
- nerovnoměrnost vývoje může vést k diskoordinačním projevům, vzniku disproporcí
- ke konci období rychlý růst končetin a vývoj svalstva, rozvoj gonád a sekundárních pohlavních znaků, prohlubují se rozdíly mezi pohlavími
- individuální asexuální rozdíly v motorice jsou značné
- dýchací a oběhový aparát při zvýšených nárocích pracuje neekonomicky
- nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, vzestup výkonnosti
- nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle
- možná diskoordinace, disharmonie, neohrabaná pohybová činnost, dochází ke zhoršení dříve osvojených dovedností (ne vždy)
- lepší soustředěnost
- labilita a tvárnost CNS,
- změna přístupu k autoritě
- znaky logického a abstraktního myšlení
- vznik hlubokých intelektuálních zájmů
- nevyrovnanost a náladovost, snaha o samostatnost, vlastní názor, účast na společenském životě
- rozpor mezi tělesnou a sociální dospělostí
- silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny (i negativně)
- progresivní růst v rychlosti, v anaerobní vytrvalosti, explozivní a dynamické síle (nezařazovat anaerobní laktátové zatížení)

- rozvoj abstraktního myšlení a paměti, zvyšuje se rychlost učení a snižují se počty potřebných opakování
- soustředění vydrží delší dobu, rozšiřuje se okruh chápání, větší vnímání sama sebe
- projevy neposlušnosti, drzosti a negativismu

### **3.7 Cíle, obsah a výstup sportovní přípravy**

#### **3.7.1 PŘÍPRAVKA, 6-8 let – MŠ, 1. ročník ZŠ (předškolní věk / ml. školní věk)**

Cíle sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- výchova k přátelství, vzájemné spolupráci, čestnosti, příslušnosti k družstvu
- dodržování osobní hygieny
- udržování čistoty úboru pro trénink a utkání, čistoty prostředí
- „fair play“ soutěžení
- zájem o fotbal, radost z prožitků ze hry
- kladný vztah ke hře a k tréninku, pravidelná účast na trénincích a utkáních
- překonávání obtíží spojených s tréninkem, utkáním, únavou
- upevnění zdraví, zajistit optimální tělesný a psychický vývoj
- osvojit základní dovednosti – technika
- podporovat samostatnost, aktivnost v tréninku a v utkání
- všestranná stimulace pohybových schopností, zvláště koordinačních a rychlostně silových

- uplatňovat získané (naučené) základní dovednosti ve hře, ve hře se prostorově orientovat
- zprostředkovaně dosahovat základní herní myšlenku
- učit se skupinovému chování
- znát nejnütnější pravidla

Obsah sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- nácvik a zdokonalování základních herních dovedností: výběr místa; přihrávání (přímým, vnitřním nártem, placírkou na krátkou vzdálenost po zemi, polovysoké přihrávky; přihrávky hlavou s lehkými míči po nadhození ve dvojicích); převzetí míče (vnitřní stranou nohy, chodidlem; vhazování a převzetí míče); nácvik driblingu a jednoduchých klíčků; střelba po vedení míče, po přihrávce
- tyto dovednosti nacvičujeme a zdokonalujeme bez míče (výběr místa – malé pohybové hry), s míčem, se dvěma míči, doplňkovými úkoly; pokud to zvládnutí dovedností dovolí, spojujeme v pohybové řetězce (vhazování – převzetí – dribling- přihrávka)
- průpravné hry zejména 4 : 4 na menší ploše, menší branky, menší míč (podobné ději utkání, žáci se učí orientaci na hřišti; více dotyků s míčem – zdokonalování techniky; opakování herních situací a volba jejich řešení; úkoly: co dělat, když má soupeř míč, když máme míč my; atraktivní pro žáky; rozvoj samostatnosti, kreativity; turnajový způsob, různě upravená pravidla
- stimulace koordinačních schopností (orientační, reakční) samostatně i s míčem; společně se stimulací rychlostně silových schopností (rychlost reakce, startovní a lokomoční rychlost, výbušná síla)
- stimulace aerobní kapacity (doporučuje se průpravnými hrami s délkou 5-10 minut, malé pohybové hry pro rozvoj vytrvalosti)

- technika základních pohybových činností (chůze, běhy, skoky, poskoky, obraty, pády, přetahování, převaly, kotouly, lezení, šplh), malé pohybové hry s pohybovými strukturami hráče fotbalu
- doplňkové sporty (házená, přehazovaná, vybíjená, hry ve vodě, hokej, cvičení v přírodě)

Výstup sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- vedení míče se změnami směru, obejítí protihráče jednoduchými kličkami
- správně se pohybovat a přibližovat k míči, aby s ním mohl pracovat
- dostat pohybující se míč pod kontrolu
- umět usměrnit míč žádaným směrem
- naučené dovednosti spojovat v pohybové řetězce a útočnou akci se snažit ukončit střelbou
- ve hře se naučit základní prostorové orientaci
- neměl by se shlukovat u míče
- neměl by nakopávat míče kamkoliv
- nevidět jen míč a podle toho bezhlavě konat
- neměl by vybíhat netakticky, prudce proti soupeři s míčem
- neměl by padat po kopech a bez kontaktu se soupeřem



### 3.7.2 PŘÍPRAVKA, 9- 10 let – 3., 4. ročník ZŠ (mladší školní věk)

Cíle sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- výchovné a zdravotní cíle: pokračovat, navazovat na cíle z předešlé etapy, čistota, hygiena; význam otužování – přiměřené oblečení vzhledem k počasí; dbát nadále na správné držení těla
- učit se skupinovému chování (pomáhat jiným, nech si pomoci sám, respektovat druhého)
- utvářet psychické vlastnosti (ctižádostivost, soutěživost, překonávání překážek a nepříjemných pocitů)
- pokračovat v zásadách spolupráce mezi spoluhráči, úkoly pro jednotlivé skupiny: dosáhnout cílů ve hře společně; umět částečně ohodnotit svůj herní výkon; soupeře chápat jako herního partnera
- klíčové období v nácviku a zdokonalování dovedností (vytvořit širokou zásobu pro další věkové stupně), zdokonalování naučených dovedností v základních, jednoduchých kombinacích, naučené dovednosti spojovat v pohybové řetězce
- zaměřený, cílený nácvik a zdokonalování herních dovedností; učení probíhá (technika) nadále ve hře, nechat žáky rozhodovat samostatně, jednodušší pravidla, nedoporučuje se těžší míč
- základy taktického jednání v útočné fázi, v obranné fázi; usměrňování rozestavení hráčů, základní návyky součinnosti při dělbě práce mezi skupinami a jednotlivými hráči v družstvu (v rámci jednotlivých postů)
- pokračuje stimulace koordinačních schopností, spojovat s dovednostmi
- pokračovat ve všestranném pohybovém rozvoji
- navázat a rozvíjet získanou úroveň aerobní kapacity
- zaměřit se na rozvoj laktátové kapacity společně s výbušnou silou dolních končetin
- poskytovat doplňkové činnosti v tréninku a ve volném čase (minikošíková, miniházená)

- nácvik základních standardních situací (kop od branky, kop z rohu, vhazování)
- začít s cíleným tréninkem brankáře (vystřídat hráče)

Obsah sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- plynule navázat na obsah předchozí kategorie
- pokračovat ve zdokonalování zvládnutých dovedností v obměnách, s důrazem na vnímání více podnětů při řešení herní situace
- herní činnosti jednotlivce: přihrávání na přesnost; přihrávání vzduchem přímým, vnitřním nártem; dribling, vedení a obcházení soupeře (slalom s úkoly, další druhy kliček – čelem, bokem, zády k obránci); výběr místa s klamavými pohyby, uvolnění, nabíhání, zpracování míče po odrazu (do protisměru, do strany); souboje o míč (hra tělem); střelba po běžeckém souboji, po přihrávce, střelecké soutěže, střelba na cíl, střelba ve hře 3:3, 2:2, 1:1 na vymezeném území s brankami ve vzdálenosti 15 – 20m); hra hlavou ve dvojicích, trojicích spojená se střelbou; obranné herní činnosti jednotlivce řešit v průpravných hrách (vysvětlení, korekce s důrazem na obsazování hráče s míčem a bez míče, odebírání míče)
- jednoduché herní kombinace (založené na přihrávce a výměně místa, zakončené střelbou), z obranných herních kombinací: vzájemné zajišťování – základy
- pro zdokonalování motorického učení zajímavé úkoly v osobních soubojích 1:1 na jednu branku, 1:1 na dvě branky s vysokou intenzitou
- průpravné hry malých skupin na branky: 2:2, 3:3, 4:4 s důrazem na změnu těžiště hry
- základy nácviku řešení individuálního taktického jednání v rámci jednotlivých postů (brankář – obránci, obránci a středovými hráči, útočníky v průpravných hrách)
- střídání hráčů na různých postech včetně brankáře
- nácvik řešení základních standardních situací (kop od branky, kop z rohu, vhazování z hlediska útočné a obranné fáze)

- začátek systematického tréninku brankáře (důraz na stavění se, při chytání dvojí krytí míče, chytání na místě, za pohybu do stran)
- stimulace koordinačních schopností a kondice (běžecké hry s obratností, štafety s míčem, hry s chytáním, házení a chytání míče, nohejbal přes provaz; rychlostní schopnosti rozvíjíme s míčem; vytrvalostní schopnosti v malých nebo průpravných hrách na dvě branky 10 – 15 minut s přestávkami)
- doplňkové sporty (miniházená, minibasketbal)

Výstup sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- znát základy hygieny těla a prostředí a každodenně je využívat
- utvářet psychické vlastnosti (ctižádostivost, soutěživost, překonávání překážek a nepříjemných pocitů) a uplatňovat je v tréninku a v životě
- zpracovat míč i pod tlakem (dostat jej pod kontrolu podle herní situace)
- vést rychle míč s klamavými pohyby a s uvolňováním se
- obejít protihráče různými způsoby klíčků
- přesně přihrávat zvláště na kratší a střední vzdálenost
- vystřelit po přihrávce i pod tlakem
- obsazovat hráče bez míče a s míčem, odebírat míč předskočením
- hrát ve svých prostorech, využívat prostory hřiště podle herní situace
- spolupracovat ve skupinách v základních útočných a obranných kombinacích
- řešit individuální taktické jednání v rámci jednotlivých postů
- talentovaní hráči využívají vlastní (kreativní) řešení
- řešit základní standardní situace
- vybraní hráči (brankáři) zvládnou základy techniky chytání
- neměl by přisedávat při střelbě (velká hmotnost míče, boky zůstávají vzadu, stojná noha příliš v podřepu – vést ke správnému provedení)
- neshlukovat se u míče (při hře bez zásahu trenéra dochází často opět k shlukům hráčů u míče)
- neměl by bezúčelně provádět výběr místa
- neměl by se pohybovat jen po ose vertikální (předozaďní)

- neměl by se přemisťovat (pokud není u míče) při zakončení útočné, obranné fáze pomalým poklusem, chůzí

### **3.7.3 MLADŠÍ ŽÁCI, 11 -12 let- 5. -6. ročník ZŠ (starší školní věk) 10 - 12 let: předpubertální období ( prepubescence)**

Cíle sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- sjednotit působení: rodina – trenér – učitel
- podílet se na uspořádání denního režimu za pomoci rodičů, trenéra, učitele; pomoci při sestavování individuální domácí přípravy; správné držení těla, strečink
- upozornit na nebezpečí drog, hazardních her trpělivou osvětou
- rozvíjet přátelské vztahy na zásadách soutěživosti a ctižádostivosti
- systematická výchova k rozvoji kladných vlastností osobnosti, rozvoj zodpovědnosti, samostatnosti, obětavosti, odvahy riskovat
- vytvořit trvalý vztah k tréninku a účasti v utkáních, rozvoj schopnosti koncentrace na řešení tréninkových úkolů, zvyšovat úroveň výkonové motivace
- zaměření na rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- schopnosti koncentrace na řešení tréninkových úkolů
- navázat na naučené dovednosti a zkušenosti z předešlé etapy
- systematické učení a upevňování speciálních dovedností: pozor u některých jedinců na předpubertální fázi (diskoordinace již naučených dovedností)
- variabilní použití základní techniky v rozmanitých herních situacích pod časovým a prostorovým tlakem (zvládnout všechny herní činnosti jednotlivce s míčem v rychlosti s přiměřenou reakcí na situaci ve hře, zdokonalování standardních situací)
- cílené učení základům taktiky s cílem učit a zlepšovat individuální taktické jednání, uplatňovat osvojené herní dovednosti v jednotlivých hráčských rolích, musí se učit jak získané základy techniky nejlépe tvořivě využít pod tlakem soupeře ve hře, získat vědomostí k hodnocení individuálního herního výkonu

- stimulace, případně stabilizace získaných kondičních schopností a jejich využívání ve hře; zvýšit objem zatížení; s důrazem na senzitivní období pokračovat ve stimulaci a zdokonalování koordinačních schopností, zvláště dolních končetin; posilování mezilopatkového svalstva (dolní část) a svalstva břišního, protahování svalstva prsního a vzpřimovačů trupu, zvláště v oblasti bederní páteře

Obsah sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- individuální činnosti (zdokonalování a stabilizace naučených hlavních činností jednotlivce) – přihrávky všemi směry, obloukem, rotované, prudké, kopem přímo ze vzduchu, hlavou, pokud možno vše v maximálním rychlém provedení nabíhajícímu a uvolňujícímu se hráči; zpracování míče všemi způsoby do různých směrů; střelba různými způsoby před a v pokutovém území; odebrání míče všemi způsoby, zachycení přihrávky; po zvládnutí vybraných dovedností zařazovat různé metodicko-organizační formy s cílem výběru místa a změny směru, klamavé pohyby, nácvik a zdokonalování osobních soubojů k získání míče, jednotlivé metodicko-organizační formy motivovat směrem ke zlepšení herních dovedností tvořivým způsobem; v tomto období činí trénink s míčem asi 70-80 % tréninkového času; proces neustálého opakování
- skupinové činnosti – zdokonalovat a rozvíjet všechny dosud naučené kombinace, součinnost ve skupině směrem předozadním, ale i do stran, kombinace založené na přihrávce na střední vzdálenost (silově zdatnější i na delší vzdálenost) řešené zakončením střelbou; obranné činnosti řešit v průpravných hrách a herních cvičeních
- taktika – průpravné hry (základ tréninkového procesu) vybraných skupin na malém i větším území s výměnou postů, s určitou vyrovnaností techniky a taktiky (5:5 na jednu branku, 5:5 na dvě malé branky v prostoru, 6:6 před pokutovým územím, s přihrávači po stranách hřiště; založení útoku brankářem, souhra na jistotu a přípravu brankových šancí, kolektivní řešení standardních situací z hlediska obranné fáze ve spolupráci brankář hráči, z hlediska útočné fáze hráč provádí kop; základem je hra 4:4, postupně

přecházet na hru 7:7 přes 5:5, 6:6 (i s přečíslením) s nácvikem zónové obrany a prostředků na její překonání)

- cílená stimulace a zdokonalování koordinačních schopností se zvláštním zaměřením na prostorovou orientaci ve spojení s rychlostně silovými cvičeními s důrazem na dolní končetiny
- kondiční připravenost (laktátová anaerobní a aerobní kapacita) se rozvíjí v rozmanitých průpravných hrách, v motivujících běžeckých soutěžích, zajímavých cvičeních na stanovištích s technickými úkoly spojenými s rychlostí, speciální kondiční trénink je až sekundární a není nutné na něj klást důraz

Výstup sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- za pomoci trenéra, učitele, rodičů si upravit optimální denní režim (škola, trénink, volný čas)
- základní požadavky na výživu sportujícího dítěte, znát negativní následky používání drog a závislosti na automatech
- dodržovat pravidla, hrát fair play, i když v tomto období dochází často k neúmyslným prohřeškům proti pravidlům (fauly) z přemíry snahy a bojovnosti
- technicky zvládnuté individuální herní činnosti tvořivě využívat ve hře podle aktuální herní situace bez závažných nedostatků
- technicky dobře provádět útočné standardní situace (záleží i na silových schopnostech – kopy, horní končetiny), při řešení obranných standardních situací zvládat součinnost
- při soubojích 1:1 řešit herní úkoly s pomocí spoluhráčů, talentovaní jedinci s vlastní samostatností, kreativitou
- v taktickém jednání využít přiměřeně zvládnuté dovednosti v souhře skupin do hloubky i do šířky s cílem útočným – střelba na branku, s cílem obranným – konstruktivní odebírání míče a hra skupin v zónové obraně (prolínání, přebírání hráčů), včas a rychle se přemísťovat z vlastní poloviny za míčem v útočné fázi

- naučené, upevněné koordinační schopnosti tvořivě využívat při rozvoji techniky, kondiční schopnosti pro dynamickou, variabilní techniku
- hrát na více postech (podpora universalismu)
- talentovaní hráči by neměli svých schopností a dovedností využívat k primadonství
- neměli by se dopouštět hrubých chyb při využívání dovedností ve hře, zvláště pokud nejsou pod časovým a prostorovým tlakem
- neměli by při hře na celém hřišti, vzhledem ke konkrétní herní situaci, se nedokonale orientovat v prostoru, opět převažuje snaha o pohyb směrem vertikálním (předozaďním)

### **3.7.4 STARŠÍ ŽÁCI, 13 -15 let - 7. -9. ročník ZŠ (starší školní věk) 12/13 -14/15 let: I. pubertální fáze (pubescence)**

Cíle sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- zkoordinovat náročné tréninkové úkoly se způsobem života, podpora jednotlivce v jeho osobním, sportovním životě na základě jeho současného stavu
- soustavně rozvíjet samostatnost, tvořivost, zodpovědnost, učit hráče samostatně řešit životní problémy
- vytvořit u hráčů vědomí spoluzodpovědnosti za svůj fotbalový vývoj
- vytvořit stabilní výkonnostní připravenost s cílem k pravidelné tréninkové činnosti
- vhodné využití dovedností v pohybových řetězcích v kombinacích v útočné a obranné fázi
- rozvoj a stabilizace dynamické techniky
- naučené dovednosti a taktické jednání využívat v utkání na jednotlivých hráčských postech
- pracovat ve skupinách i individuálně podle předností a nedostatků jednotlivce
- naučené dovednosti a taktické jednání využívat při řešení standardních situací

- upevňovat získané zkušenosti zejména taktického charakteru, získané předešlou tréninkovou a herní činností
- spojování náročných taktických jednání: hra na postech – speciální činnost jednotlivce, situační výběr místa, skupinová taktika v obraně a útoku
- zvládnout herní výkon ve více herních funkcích (vyjma brankáře)
- zvládnout požadavky týmového herního výkonu v nejběžnějších variantách (různé herní systémy, koncepce, kombinace)
- podporovat talentované fotbalisty, jejich individuální schopnosti a taktické jednání směrem k využití v kolektivní hře družstva
- cíleným tréninkem minimalizovat pokles herní výkonnosti naučených dovedností
- osvojené koordinační schopnosti, zvláště diferenční, spojování pohybových úkolů, přizpůsobení pohybového jednání tvořivě v různých pásmech hřiště (obránné, střední, útočné)
- motivovat ke zlepšení a stabilizaci kondičních schopností
- individuální technicko – taktické výkonnostní možnosti přizpůsobit ke zlepšení rychlostních a silových (dynamických) schopností; rychlostní schopnosti využívat v rychlosti provedení jednotlivce, skupin a celého družstva
- rozvoj silových schopností větších svalových skupin, intenzivní rozvoj výbušné síly dolních končetin, důraz na protahovací cvičení pro odstraňování svalových dysbalancí
- rozvoj aerobní kapacity i nespecifickými prostředky (fartlek), rozvoj odolnosti po předcházející náročné pohybové činnosti (laktátový anaerobní charakter)
- regenerace pohybového systému po náročné pohybové činnosti

Obsah sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- při utváření mladého sportovce využívat výchovných metod: metoda požadavků a kontrola jejich plnění; metoda odměňování a trestání
- při výchově žáka v tomto věku nám půjde především o: sladění sportovní přípravy se životem ve společnosti, u talentovaných jedinců připravovat žáky



na možnost fotbalu jako životního povolání (přesto na prvním místě zatím rodina a škola); pozor na období prvních lásek

- ukázat žákům fotbalové vzory, sledování a kritická analýza výkonnosti družstev a jednotlivců při sledování vrcholných utkání (MS, ME, OH, soutěže UEFA družstev)
- trenér by neměl nařizovat, předpisovat, ale organizovat a řídit
- zdokonalování techniky: opakování zvládnutých dovedností zařazovat do úvodní a průpravné části tréninkové jednotky; zdokonalování vybraných herních dovedností ve skupinách i individuálně, spojit dohromady všechny faktory výkonu k cíli: atraktivní fotbal; dovednosti zdokonalovat v pohybových řetězcích; zařazovat metodicko-organizační formy s náročnými úkoly řešení s důrazem na rychlost provedení, rychlosti souhry; diferencovaný trénink pro jednotlivé formace; trénink na stanovištích s různými technickými úkoly; kondičními úkoly; trénink na stanovištích s různými úkoly pro jednotlivé herní pozice
- zdokonalování taktiky: žáci v tomto věku jsou schopni řešit složitější taktické úkoly (pozorování, hodnocení herní situace, lepší výběr efektivního řešení); od hry s menším počtem hráčů a na menším prostoru přecházet na hru 7:7, větší počet hráčů, možnost rozestavení do hloubky a do šířky, orientace na míč soupeře, snaha získat rychle míč pod kontrolu v soubojích 1:1; důraz na hráče v křídelním prostoru a centry do pokutového území a na hru brankáře; specifické úkoly pro hru na jednotlivých postech uvnitř družstva rozmanité možnosti řešení spolupráce
- hra 11:11, rozestavení 4:3:3 a jeho obměny, pravidelné rozestavení do hloubky a do šířky, odstraňuje se zbytečné běhání bez míče; jistota ve hře s míčem; specifické úkoly pro hru na jednotlivých postech uvnitř družstva; při dobré organizaci (větší počet míčů) zdokonalování techniky a stimulace kondice společně; důraz na výkonovou motivaci; komplexní rozvoj taktiky jednotlivce a celého družstva; turnaje družstev na dvě branky; speciální úkoly nesmí potlačovat vlastní iniciativu a tvořivost jednotlivce; hráč by měl přicházet sám na své nedostatky a klady (odstraňování a posilování); každý hráč by měl být způsobilý ohodnotit vlastní zodpovědnost za výkon družstva (participace); posilovat herní kohezi

- utkání se zahraničními mužstvy (konfrontace různých herních koncepcí, ověřování vlastní výkonnosti, cenné pro další výkonnostní růst)
- při nezvládnutí složitějších úkolů se vrátit ke hře 7:7
- kondiční připravenost: rozšiřovat rozmanité pohybové zkušenosti zejména obratnostního a rychlostního charakteru; průpravné hry pro rozvoj vytrvalosti, rozvoj vytrvalosti na stanovištích, cílený rozvoj aerobní kapacity (běhy v terénu jako doplněk k tréninku); rozvoj silových schopností, začátek rozvoje maximální síly (individuálně), s medicinbalem, cvičení dvojic (přetahování, přetlačování); reakční a startovní rychlost, soutěže s míčem a bez míče, ukončení soubojem 1:1 se střelbou na branku; cíleně zaměřený program pohyblivosti (špatné držení těla, strečinková cvičení pro individuální přípravu)

Výstup sportovní přípravy (FAJFER, 2005):

- zkoordinovat náročné tréninkové úkoly se způsobem života
- zvládat určitou míru samostatnosti (nebo za pomoci rodičů) při řešení životních problémů
- vytvořená míra spoluzodpovědnosti za svůj fotbalový vývoj
- bezpečně ovládat základní techniku (dynamickou a variabilní) za časového a prostorového tlaku, herní situace řešit samostatně, tvořivě, za pomoci spoluhráčů, jednotlivé části spojit v celek
- uplatňovat osvojené dovednosti v jednotlivých hráčských rolích
- techniku zásadně rozvíjet ve spojení s taktikou (reakce na herní situaci, nalezení odpovídajícího řešení-taktika, způsob provedení-technika); technické možnosti určují taktiku
- umět hrát ve hře 7:7, 11:11
- najít si post, který mu nejlépe vyhovuje současně s hráčskou rolí
- zdokonalovat kondiční připravenost v součinnosti s technikou a taktikou, využívat kondiční připravenost v utkání tak, aby po celý zápas byl schopen odolávat únavě po zatížení (průpravné hry, hra s maximální intenzitou s vhodně volenými intervaly střední a nižší intenzity)

- rozvoj kondiční připravenosti nespecifickými prostředky; doplňkové sporty využívat jako pohybovou rekreaci
- rozvoj silových schopností provádět většinou individuálně nebo ve skupinách
- umět sestavit plán denní domácí gymnastiky zaměřený na uvolňovací a protahovací cvičení (strečink)

## 3.8 Talent

### 3.8.1 Vymezení sportovního talentu

Dle SLEPIČKY, HOŠKA a HÁTLOVÉ (2006) je mnoho předpokladů geneticky podmíněných a na ně až navazuje systematický trénink a bez jejich základu je elitní výkon ve sportu zpravidla nedosažitelný. Z důvodu toho je o souhrn vloh, tj. o nadání neboli talent takový zájem. Talent je jistou zárukou perspektivnosti náročné sportovní přípravy.

Předpokladů je mnoho, metodologickým problémem je však jejich včasná měřitelnost a prognóza jejich rozvoje a dalším závaznějším problémem je jejich váha a vzájemná kompenzovatelnost.

Somatické či funkční předpoklady pro nějaký konkrétní sport jsou poměrně dobře stanovitelné a kvantifikovatelné. K nejproblematictějším řadíme předpoklady psychologické, jednak z hlediska jejich stanovení, ale také i z hlediska včasné diagnostiky.

Sportografickou metodou, teoretickou analýzou sportovního dění a konstruováním nároků sportovních operací na sportovce dospíváme k představě sportovně talentované osobnosti. Zajišťuje se tím instrumentální složka talentových předpokladů. Empiricky se stanovuje složka aktivační (emočně motivační) a složka charakterová („jáská”).

Při výběru talentů je nejlépe rozpracována oblast senzomotorických schopností a oblast kondice, kde jsou známa kritéria až na úroveň jednotlivých sportovních disciplín a věkových stupňů. Zde jde o instrumentální složku talentu. Sem patří i vysoká úroveň reaktibility, vnímavost k rytmu a smysl pro rytmicitu činností. Vyšší úroveň představují kognitivní koncepty pohybové a hráčské inteligence.

Pohybová inteligence je tvořena dobrou úrovní kinestetických schopností, senzomotorických schopností rychlostních a dovednostech a především motorické docility.

Hráčská inteligence je tvořena pohybovou inteligencí a schopností „vidět pole”. Schopnost „vidět pole” se nedá testovat v připravených modelových podmínkách, dá se sledovat pouze v podmínkách přirozené hry.

Další složkou talentu je složka emočně motivační. Tato složka zůstává často při výběrech opomíjená, protože je její psychodiagnostika velmi obtížně dostupná. Patří do ní stabilita emocí, emoční zralost v diagnostické praxi nahrazovaná co nejmenším skórem neuroticity. Stabilita emocí není v rozporu s emoční vzrušivostí, entuziastičností, vášnivostí. Stabilita emocí je podmínkou pro vznik velmi důležitých stavů zaujetí a radosti.

Do motivační složky dále patří sportovní hyperaspirativnost a potřeba výkonu. Tato oblast je pro sportovní talent jednou z nejdůležitějších, přesto se dá obtížně stanovit a naměřené hodnoty nemusejí mít vždy predikční validitu. Nejdůležitější motivační složkou talentu je „drive“, neboli ve sportovním slangu „tah na branku“. Tato složka osobnostně souvisí s jistou mírou dominance, neústupnosti i agresivity. Někteří mladí jedinci mívají s tímto rysem určité problémy a mohou spadat do kategorie těžko trénovatelných sportovců. Určitá míra tohoto rysu je pro talent prospěšná, daleko spíše než poslušnost a submitivita.

Třetí složkou je složka charakterová („jáská“). Patří sem celková osobnostní integrita a koherence, projevující se jako volní dispozice a psychická odolnost. Za požadované vlastnosti můžeme označit sebekontrolu a perzistenci, dále v postojové oblasti svědomitost, odpovědnost a pracovitost. Psychická odolnost se projevuje jako frustrační tolerance, nezdolnost a osobnostní tuhost.

Talent podle DOVALILA (2002) chápeme jako komplex předpokladů pokrývajících požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti. Talent se spojuje z velké části s vrozenými dispozicemi, které se ve vztahu ke sportu v různém odvětví podílejí na:

- a) somatických předpokladech jedince – tělesné rozměry, hmotnost, složení těla
- b) předpokladech pro dosažení vysoké úrovně funkčních možností organismu ve vztahu k pohybovým schopnostem
- c) psychických předpokladech
- d) předpokladech ke snadnému, rychlému a kvalitnímu zvládnutí nových pohybových úkolů

### **3.8.2 Výběr talentů**

Dovalil píše, že posuzování talentu je nedílnou součástí teoretických základů sportovního tréninku. Pozornost se obrací především k hledání jedinců, kteří mají pro příslušnou činnost vysoký stupeň přirozených předpokladů. Ve vrcholovém sportu, kde se na přípravu sportovců vydávají značné prostředky, takový přístup akcentuje. Sportovní trénink je dlouhodobý proces. Základy výkonnosti se vytvářejí ve školním věku, a proto je vhodné, aby perspektiva jednotlivce byla rozpoznána co nejdříve. Brzkost posouzení perspektivy sportovce klade velké nároky na diagnostické prostředky, kvalitu hodnocení s minimálním počtem chybných predikcí. Toto je velmi složitá činnost, která vyžaduje vysokou míru erudice, důkladné institucionální zabezpečení a širokou spolupráci.

Výběr talentů je kromě složitého odborného určení obsahu také vysoce etickou záležitostí. Nejde ale jen o přizpůsobení mladého sportovce nárokům sportovní specializace, ale také i o proces, který není v rozporu s jeho rozvojem jako člověka.

Výběr talentů řeší, jakým způsobem se má rozpoznat, zda daný jedinec naplňuje požadavky dané modelem budoucího sportovce. Jde tedy o stanovení výběrových kritérií a příslušných ukazatelů, jejich aplikaci v praxi a zpracování a zhodnocení výsledků.

Způsoby výběru talentů dle DOVALILA:

- 1) spontánní výběr – jedinec se rozhoduje dle svých sklonů a pod vlivem svého okolí pro svou disciplínu
- 2) expertní pohled – výběr je prováděn trenérem nebo jiným expertem na základě jejich zkušeností
- 3) interdisciplinární výzkumné metody – lékařské, fyziologické, antropometrické nebo psychologické výsledky testů
- 4) tělesná výška – je však poněkud sporná, jelikož vždy není zárukou, ale bývá pouze příznivou výchozí pozicí
- 5) Tělesné nebo sociální znaky – některé (sociální znaky) se postihují jen relativně obtížně

CHOUTKA a DOVALIL dělí formální výběr talentů do třech navzájem se ovlivňujících a navazujících fází:

1) Zachycení sportovního talentu:

- a) zdravotní hledisko – určuje způsob a míru zatěžování v tréninku
- b) biologické hledisko – rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem, informace o předcích vzhledem ke genetickým vlivům zejména na parametry tělesného vývoje, případně i na některé pohybové schopnosti

- c) motorické předpoklady – pro výběr velmi významné, založené na opakovaném testování pohybové výkonnosti mladých sportovců, k tomuto účelu se používá soubor testů, jímž se zjišťuje úroveň rozvoje rozhodujících pohybových schopností (rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti), pomocí testů se určuje úroveň obecné tělesné výkonnosti, později se pomocí speciálních testů sleduje i vývoj předpokladů pro výkonnost v jednotlivých sportovních odvětvích
  - d) psychologické předpoklady – z počátku zjišťování některých osobnostních vlastností (fair-play, vztah ke školním povinnostem, vítězná mentalita), později zjišťování temperamentu, odolnosti, schopnosti adaptace na zatěžování, učení se novým dovednostem, schopnosti sociální interakce, emoční stability, stupně motivace, pracovitosti, důležitou roli hraje sociální zázemí sportovce (rodina, přátelé, škola) a jeho vliv na vývoj jedince
- 2) Stanovení vhodné tréninkové strategie – vždy by mělo respektovat individuální předpoklady jedince. Základní úkoly sportovního tréninku mládeže lze shrnout do následujících bodů, přičemž pořadí reflektuje stupeň jejich důležitosti:
- a) zvládnutí základních pohybových dovedností
  - b) obratnost a orientace v prostoru
  - c) zvládnutí základních sportovních dovedností
  - d) rychlost a výbušnost
  - e) silový trénink
  - f) základní principy regenerace a protahování
  - g) vytrvalost
  - h) taktika



- 3) Stanovení prognózy sportovního výkonu – nejobtížnějším krokem celého výběrového řízení, jeho přednost je dána stupněm rozvoje dítěte, obecně platí, že čím je sledovaný jedinec mladší, tím nižší je pravděpodobnost (přesnost) stanovení sportovního výkonu v budoucnosti, základem je získání dostatečných informací o příčinách odchylek od předpokládaného průběhu aktuální trénovanosti a transfer těchto informací do praxe

Výsledky naměřených hodnot umožňují jednotlivé osoby mezi sebou porovnávat a stanovit tak míru jejich předpokladů. Z výsledků testování se může výběr provést dvojím způsobem:

- a) pozitivní výběr – zde se vybírají jedinci jen s nejlepšími výsledky
- b) negativní výběr – do výběru se nedostanou jedinci s nejhoršími výsledky

Další možností postupování při výběru je podle třech základních modelů výběru:

- a) kompenzační model – vymezuje kritickou hranici součtů bodů a jsou vybírány pouze osoby, které jí dosáhnou
- b) konjunktivní model – není vybrána ta osoba, která by v jediném ukazateli dosáhla nižšího výkonu, než je požadovaná hranice
- c) disjunktivní model – slučuje dva předchozí modely a přijímají se jen ti, kteří dosáhli stanoveného výkonu ve vytypovaných testových kritériích a žádné toto kritérium nesmí být pod určitou stanovenou hranicí

Další významnou okolností při výběru talentů je cíl, se kterým jsou daní jedinci vyhledávání a vybírání. Ten se rozlišuje na tři základní roviny:

- 1) stanovení a určení vhodnosti jednotlivce pro konkrétní sportovní disciplínu – posouzení primárních předpokladů
- 2) rozpoznání a stanovení předpokladů pro dosažení maximální výkonnosti v dané disciplíně – zde se sleduje pouze hledisko výkonnostní a predikují se možnosti jednotlivce z hlediska absolutní výkonnosti
- 3) výběr jednotlivce do konkrétního týmu – zde neplatí pravidlo pro výběr nejlepšího či nejperspektivnějšího jedince, ale trenér nebo expert vybírá pro specifické záměry

## 4. Hypotézy

- H1: Předpokládám, že způsob výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram se liší ve vztahu k věku hráčů.
- H2: Předpokládám, že procento z vybraných talentovaných hráčů do 1.FK Příbram se s věkem zvyšuje.
- H3: Předpokládám, že na výběr talentů je pro fotbalový klub 1.FK Příbram specializován minimálně jeden kvalifikovaný trenér.
- H4: Domnívám se, že výběr talentů pro 1. FK Příbram je realizován v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje.
- H5: Domnívám se, že obsah, rozsah a formy tréninku mládežnických družstev 1. FK Příbram jsou ovlivněny počtem talentovaných hráčů v družstvu.
- H6: Způsob výběru talentů v kontextu s obsahem, rozsahem a formou tréninku v mládežnických družstvech vychází z teoretických podkladů v odborné literatuře.

## 5. Metody a postup práce

V první části projektu využijeme testování hráčů pomocí testových baterií pro diagnostiku motorických předpokladů talentovaných mladých fotbalistů.

Ve druhé části výzkumného projektu se jako efektivní metoda, již bylo prováděno empirické šetření, ukázala metoda dotazníku a řízeného rozhovoru. Dotazníky byly rozdány trenérům mládežnických družstev 1. FK Příbram.

Výsledky výzkumu zpracovány statistickými metodami.

### Metody práce

**Testování** – testování jsem využil při tréninkových jednotkách mládežnických družstev 1. FK Příbram. Použil jsem testové baterie pro diagnostiku motorických předpokladů talentovaných mladých fotbalistů.

**Dotazník** – pro zjištění potřebných dat ke zpracování výsledků výzkumu jsem použil dotazník. Dotazník obsahuje 12 výběrových otázek. Dotazníky byly rozdány trenérům mládežnických družstev 1. FK Příbram.

**Rozhovor** – byl použit strukturovaný rozhovor, který byl uskutečněn s trenéry mládežnických družstev 1. FK Příbram.

### Postup práce

- 1) Nalezl jsem a kontaktoval všechna mládežnická družstva 1. FK Příbram.
- 2) Vytvořil jsem a distribuoval dotazník trenérům mládežnických družstev 1. FK Příbram.
- 3) S trenéry mládežnických družstev 1. FK Příbram jsem udělal strukturovaný rozhovor.
- 4) Provedl jsem vstupní měření fotbalistů v mládežnických družstvech 1. FK Příbram.
- 5) Vyhodnotil jsem vstupní měření fotbalistů v mládežnických družstvech 1. FK Příbram.

## 6. Výzkumná část

### Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek pro první část výzkumného projektu byli hráči mládežnických družstev 1. FK Příbram ve třech věkových kategoriích, a to kategorie přípravka (mladší, starší), mladší žáci (A, B), starší žáci (A, B).

Pro druhou část výzkumného projektu musel výzkumný vzorek splňovat toto kritérium: Respondent musel provádět trenérskou profesi pro 1. FK Příbram – mládežnická družstva.

### 6.1 Testování hráčů

Pro testování hráčů jsme použili baterie pro diagnostiku motorických předpokladů talentovaných mladých fotbalistů.

Baterie se skládá z těchto testů:

- vytrvalostní běh na 1500 m (min)
- rychlostní běh na 100 m (s)
- rychlostní běh na 50 m (s)
- člunkový běh 4 x 10 m (s)
- leh sed opakovaně po dobu 1 min (počet opakování)
- přeskoky přes švihadlo po dobu 1 min (počet opakování)
- skok daleký z místa (cm)

Výsledný soubor každého testu zprůměrujeme a vybereme jedince s nadprůměrnými hodnotami.

## Starší žáci A

Vzorek	1500m /min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa
1	7,25	18,25	9,62	13,81	42	97	145
2	7,1	18,5	9,59	13,47	43	52	145
3	6,5	17,66	9,12	13,4	47	86	174
4	6,6	16,37	9,04	13,28	43	77	172
5	7,3	18,28	9,75	13,5	43	138	151
6	6,42	16,97	8,95	13,35	42	116	165
7	6,2	16,34	9,16	12,94	50	106	161
8	6,35	17,34	8,94	13,1	43	157	146
9	6,15	17,01	9,01	13,01	45	118	156
10	6,12	16,65	8,87	13,03	47	116	158
11	7,2	17,67	9,38	14,09	41	141	137
12	6,56	18,09	9,37	13,78	40	117	167
13	7	17,28	8,87	13,18	42	99	164
14	7,12	19,59	10,19	14,59	35	54	152
15	6,52	18,94	10,03	13,91	47	96	155
Průměr	6,69	17,66	9,33	13,50	43,33	104,67	156,53
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 2 jedinci nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 6 testech
- 3 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 3 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 0 testech

## Starší žáci B

Vzorek	1500m/min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa /cm
<b>1</b>	7,24	18,35	9,52	13,5	40	90	130
<b>2</b>	7,15	18,4	9,51	13	42	62	142
<b>3</b>	6,4	18	9,32	13,5	45	80	162
<b>4</b>	6,2	16,35	9,05	13,16	40	85	150
<b>5</b>	7,35	18,1	9,5	13,5	46	112	160
<b>6</b>	6,42	16,5	8,35	14,12	40	120	170
<b>7</b>	6,2	17,25	9,16	12,94	51	100	152
<b>8</b>	6,35	17,34	9,25	13,1	45	132	156
<b>9</b>	6,1	16,45	9,05	13,3	46	120	156
<b>10</b>	6,12	17,2	8,95	13,14	45	100	150
<b>11</b>	7,45	17,67	9,2	13,99	43	135	145
<b>12</b>	6,45	17,59	8,93	13,8	40	90	160
<b>13</b>	7,5	16,5	9,1	13,18	45	113	159
<b>14</b>	7	17,5	9,4	13,5	39	95	155
<b>15</b>	7,2	18,5	9,68	13,99	32	95	149
<b>16</b>	7,10	17,42	9,86	13,58	45	120	150
Průměr	6,76	17,45	9,24	13,46	42,75	103,06	152,88
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 2 jedinci nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 6 testech
- 3 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 4 jedinci nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 0 testech

## Mladší žáci A

Vzorek	1500m/min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa
<b>1</b>	8,1	19,02	9,99	12,4	38	75	123
<b>2</b>	8,2	18,5	10,01	13,5	40	70	120
<b>3</b>	7,5	18,2	9,87	14,1	41	76	130
<b>4</b>	7,2	17,9	9,55	13,4	39	80	135
<b>5</b>	7,25	18	10,23	13,5	42	72	126
<b>6</b>	7,23	17,2	9,25	14,56	42	82	152
<b>7</b>	7,32	17	9,78	13,54	45	72	132
<b>8</b>	7,41	18,23	9,99	14,21	40	79	146
<b>9</b>	8,15	18,5	10,25	14	43	78	129
<b>10</b>	8,54	17,96	8,56	13,58	44	90	135
<b>11</b>	7,59	18,52	8,72	14,2	45	72	140
<b>12</b>	8,16	17,95	9,22	13,99	39	82	150
<b>13</b>	8	17,1	9,65	14,25	38	81	133
<b>14</b>	7,55	18,45	10,56	13,6	39	83	150
<b>15</b>	7,54	17,87	9,56	12,6	36	75	139
Průměr	7,72	18,03	9,68	13,70	40,73	77,80	136,00
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 1 jedinec nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 0 jedinců nadprůměrné výkony v 6 testech
- 3 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech
- 4 jedinci nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 3 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu
- 0 jedinců nadprůměrné výkony v 0 testech



## Mladší žáci B

Vzorek	1500m/min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa
<b>1</b>	7,6	18,69	9,85	13,2	41	73	125
<b>2</b>	8	18	10,23	13	36	71	118
<b>3</b>	8,2	18,24	9,56	14,32	35	80	125
<b>4</b>	8,52	17,99	9,79	13,22	38	68	130
<b>5</b>	7,6	18,26	10,54	13,54	40	70	120
<b>6</b>	8,1	18,55	9,55	14,23	45	80	150
<b>7</b>	7,55	17,63	9,88	14	40	73	152
<b>8</b>	7,69	17,55	10	14,2	40	75	140
<b>9</b>	8,25	18,9	10,12	13,56	41	70	130
<b>10</b>	8,23	17,9	8,99	13,58	42	85	125
<b>11</b>	7,45	17,45	8,96	14,12	39	66	144
<b>12</b>	7,56	17,95	9,56	13,2	47	80	155
<b>13</b>	8,55	17,23	9,44	15,1	40	75	123
<b>14</b>	7,59	17,55	10,22	13,5	37	79	149
Průměr	7,92	17,99	9,76	13,77	40,07	74,64	134,71
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 1 jedinec nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 0 jedinců nadprůměrné výkony v 6 testech
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu
- 0 jedinců nadprůměrné výkony v 0 testech

## Starší přípravka

Vzorek	1500m/min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa
<b>1</b>	7,5	19,5	10,23	13,95	36	70	130
<b>2</b>	8,26	19,2	10,56	14,02	37	65	115
<b>3</b>	8,55	19,85	10,12	14,5	32	68	123
<b>4</b>	8,12	19,5	9,99	14,23	38	69	132
<b>5</b>	7,59	18,53	10,58	14,55	39	70	130
<b>6</b>	7,56	19,23	10,89	14,23	39	63	135
<b>7</b>	8,58	18,55	10,12	13,98	35	71	132
<b>8</b>	8,32	19	9,56	14	32	72	140
<b>9</b>	8,57	19,57	10,01	14,56	41	75	133
<b>10</b>	8,59	19,21	9,62	14,78	39	72	134
<b>11</b>	8,12	19,12	9,6	14,98	38	71	138
<b>12</b>	8,16	18,57	9,25	14,53	34	69	125
<b>13</b>	8,24	18,28	9,65	14,87	32	68	130
<b>14</b>	8,54	18,66	9,86	14,52	38	69	145
<b>15</b>	7,52	18,96	9,63	14,22	35	70	140
Průměr	8,15	19,05	9,98	14,39	36,33	69,47	132,13
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 0 jedinců nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 6 testech
- 2 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 5 jedinců nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 1 testu
- 0 jedinců nadprůměrné výkony v 0 testech

## Mladší přípravka

Vzorek	1500m/min	100m	50m	4x10m	Sed-leh /min	švihadlo /min	skok z místa
1	8,55	20,1	10,33	14	35	65	125
2	8,32	20,13	10,65	14,23	32	60	130
3	9	19,95	10,13	14,65	31	63	129
4	9,23	19,86	9,95	14,55	32	70	130
5	9,12	19,23	9,63	14,86	35	75	132
6	8,52	19,65	9,6	14,85	37	72	130
7	8,59	19,22	9,61	14,75	40	65	125
8	9,36	19,87	9,85	14,21	35	62	126
9	9,22	20,32	10,16	15	32	60	128
10	9,11	20	10,1	15,12	31	61	129
11	8,58	20,15	10,12	14,99	35	62	127
12	8,57	19,99	10	14,65	38	65	130
13	9,25	19,63	9,85	15,2	39	63	132
14	9,42	19,12	9,23	15,21	30	63	136
15	9,44	19,58	9,75	14,98	32	69	126
16	9,26	20,14	10,1	14,65	34	67	127
Průměr	8,97	19,81	9,94	14,74	34,25	65,13	128,88
Nadprůměr							

## Výsledky testování

Z testovaného souboru měli:

- 0 jedinců nadprůměrné výkony v celé testové baterii
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 6 testech
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 5 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 4 testech
- 6 jedinců nadprůměrný výkon ve 3 testech
- 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 2 testech
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 1 testu
- 1 jedinec nadprůměrné výkony v 0 testech

### Tabulky počtu nadprůměrných hodnot jednotlivých testů

	Starší žáci A	Starší žáci B	Mladší žáci A
<b>Celá testová baterie</b>	2	2	1
<b>6 testů</b>	2	1	0
<b>5 testů</b>	3	3	3
<b>4 testy</b>	1	1	4
<b>3 testy</b>	1	4	3
<b>2 testy</b>	1	1	1
<b>1 test</b>	3	2	3
<b>0 testů</b>	2	2	0

	Mladší žáci B	Starší přípravek	Mladší přípravek
<b>Celá testová baterie</b>	1	0	0
<b>6 testů</b>	0	1	1
<b>5 testů</b>	2	2	1
<b>4 testy</b>	3	3	3
<b>3 testy</b>	3	5	6
<b>2 testy</b>	3	3	3
<b>1 test</b>	2	1	1
<b>0 testů</b>	0	0	1

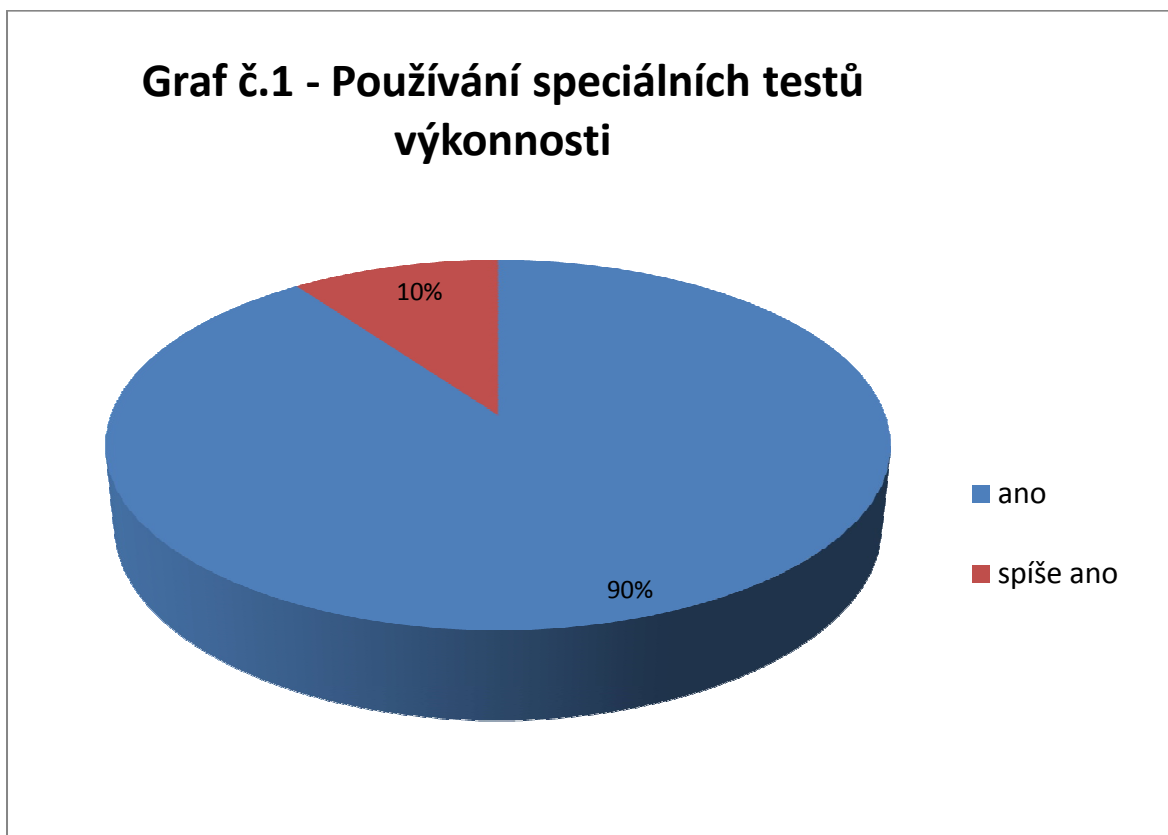
Z výsledků při porovnání můžeme usoudit, že ve starší kategorii žáků je splněn počet nejvíce nadprůměrných výsledků testů. V kategorii starších žáků A a B vyšly výsledky nejvíce nadprůměrných hodnot v testech shodně dvou jedincům. V nižší kategorii mladších žáků A a B vyšly výsledky nejvíce nadprůměrných hodnot v testech shodně jednomu jedinci. Kategorie starší přípravek nemá žádné zastoupení nejvíce nadprůměrných hodnot výsledků a taktéž i kategorie mladší přípravek nemá žádné zastoupení nejvíce nadprůměrných hodnot výsledků. Z tohoto výsledku můžeme usuzovat, že procento talentovaných s nižší věkovou kategorií klesá. Toto bereme v úvahu jen v podmínkách těchto testových baterií.

## 6.2 Výsledky empirického šetření

Dotazník byl rozdán 12 respondentům. Dotazovaní respondenti byli trenéři mládežnických družstev dlouhodobě pracující pro 1. FK Příbram.

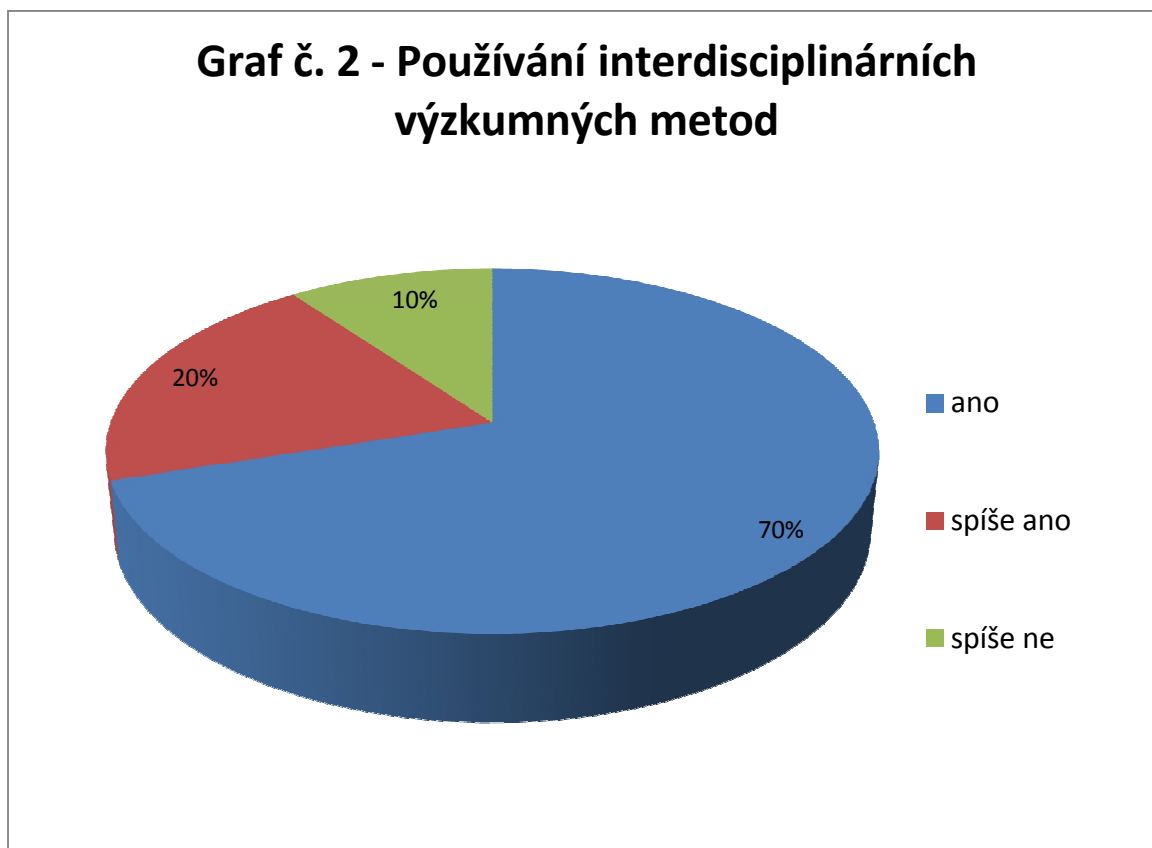
Otázka číslo 1: Používáte speciální testy výkonnosti?

Na otázku č.1 vyjádřilo naprostý souhlas 90% respondentů, spíše souhlasilo 10% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram používají speciální testy výkonnosti.



Otázka číslo 2: Používáte interdisciplinární výzkumné metody (lékařské, fyziologické, antropomotorické nebo psychologické výsledky testů)?

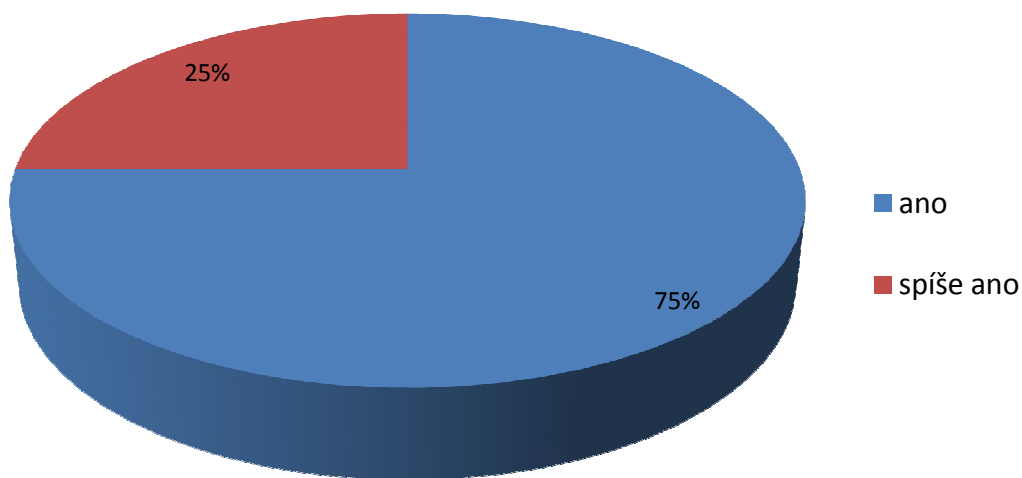
Na otázku č.2 vyjádřilo naprostý souhlas 70% respondentů, spíše souhlasilo 20% respondentů a spíše nesouhlasilo 10% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram používají interdisciplinární výzkumné metody (lékařské, fyziologické, antropomotorické nebo psychologické výsledky testů).



Otázka číslo 3: Berete v úvahu sociální znaky (např. kooperace a spolupráce ve sportovních hrách)

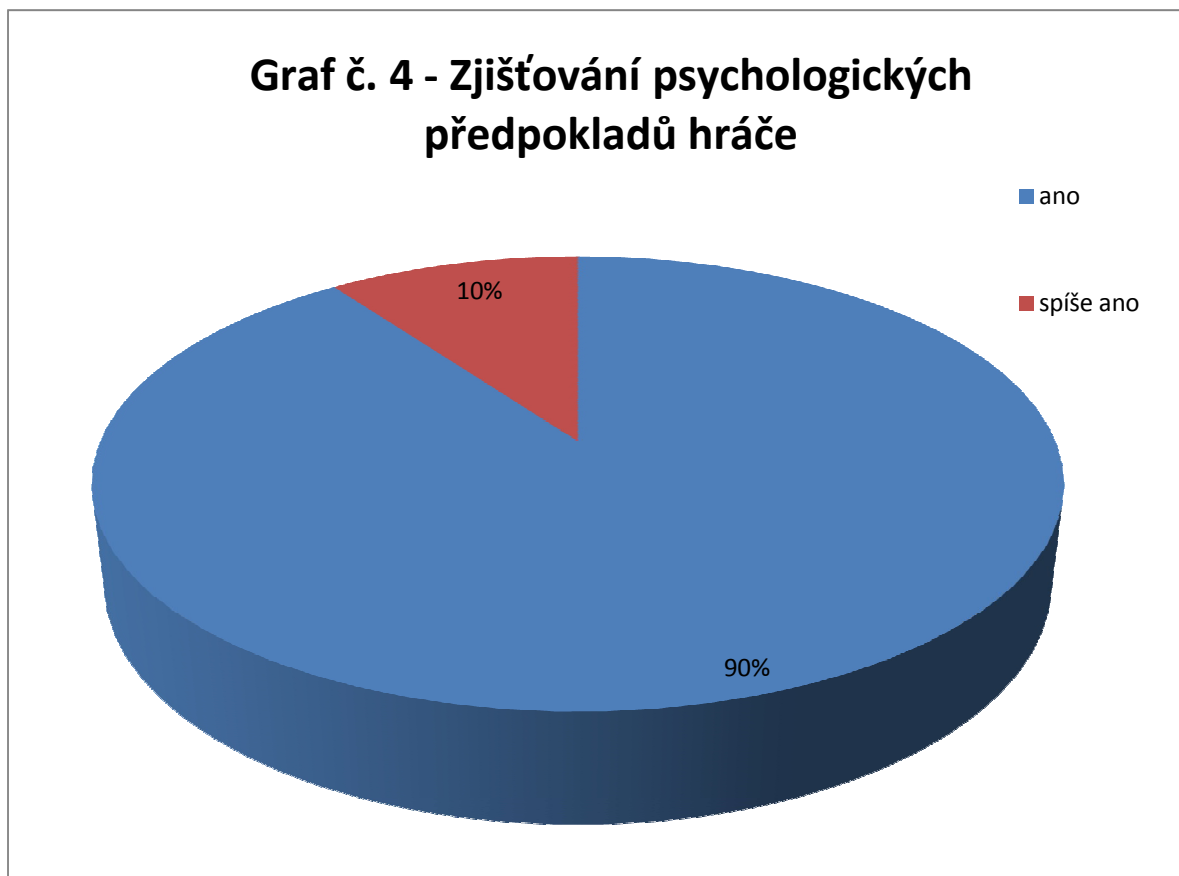
Na otázku č.3 vyjádřilo naprostý souhlas 75% respondentů, spíše souhlasilo 25% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram berou v úvahu sociální znaky (např. kooperace a spolupráce ve sportovních hrách).

**Graf č. 3 - Sociální znaky (kooperace, spolupráce ve sportovních hrách)**



Otázka číslo 4: Zjišťujete psychologické předpoklady hráče (z počátku fair play, školní povinnosti..., později temperament, odolnost, schopnost adaptace na zátěž, emoční stabilita)?

Na otázku č.4 vyjádřilo naprostý souhlas 90% respondentů, spíše souhlasilo 10% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram zjišťují psychologické předpoklady hráče (z počátku fair play, školní povinnosti..., později temperament, odolnost, schopnost adaptace na zátěž, emoční stabilita).

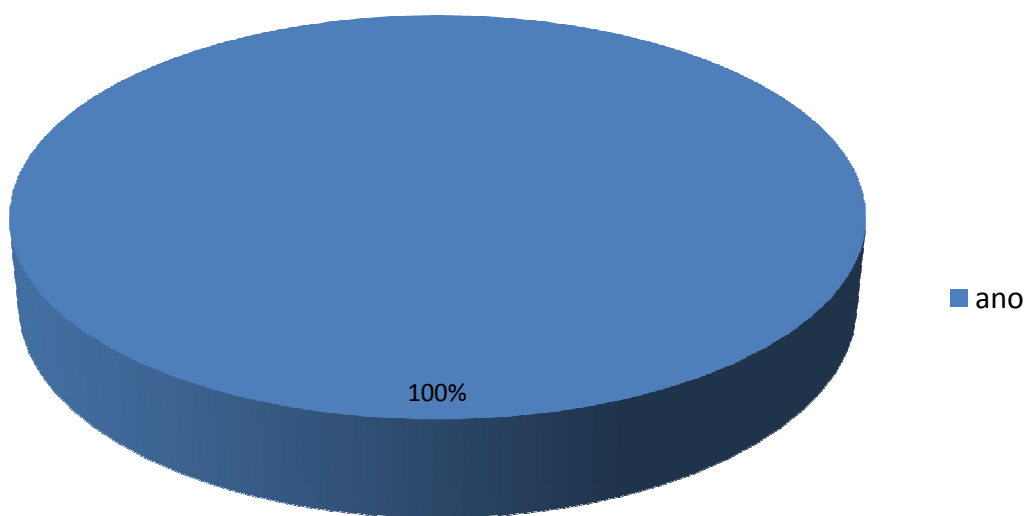




Otázka číslo 5: Domníváte se, že psychologické předpoklady významně ovlivňují přípravu sportovně talentované osobnosti?

Na otázku č.5 vyjádřilo naprostý souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram se domnívají, že psychologické předpoklady významně ovlivňují přípravu sportovně talentované osobnosti.

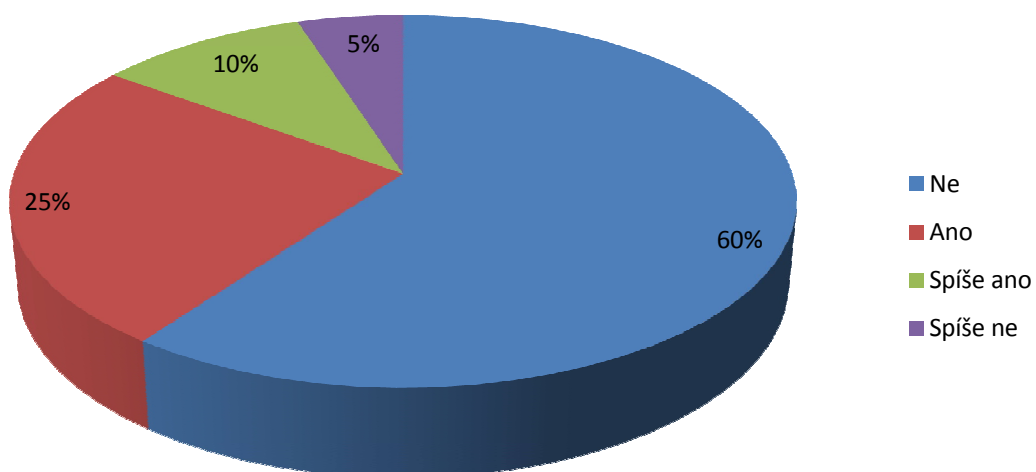
**Graf č. 5 - Ovlivňování psychologických předpokladů přípravy sportovně talentované osobnosti**



Otázka číslo 6: Ovlivňují individuální předpoklady jedince tréninkovou strategii?

Na otázku č.6 vyjádřilo naprostý nesouhlas 60% respondentů, souhlasilo 25% respondentů, spíše souhlasilo 10% respondentů a spíše nesouhlasilo 5% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram se domnívají, že individuální předpoklady jedince neovlivňují tréninkovou strategii.

**Graf č.6 - Ovlivňování tréninkové strategie  
individuálními předpoklady jedince**



Otázka č.7: Které základní úkoly sportovního tréninku považujete za nejdůležitější? Zatrhnete alespoň 3.

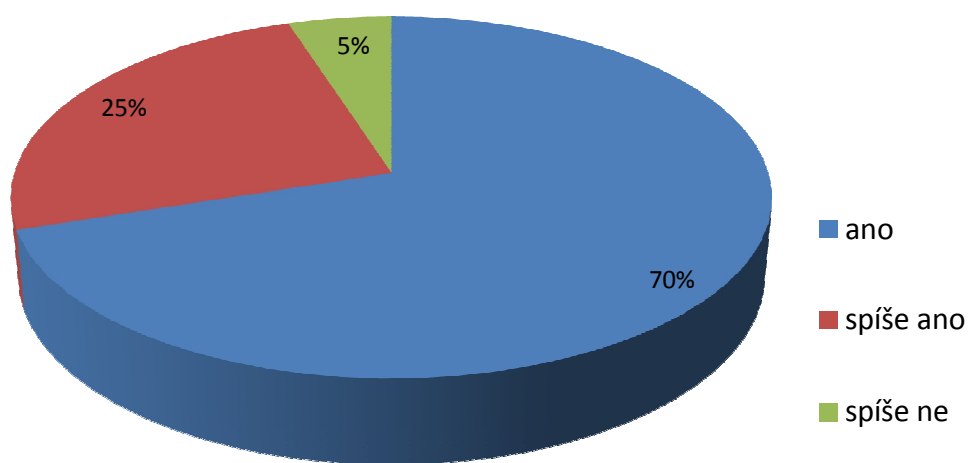
Na otázku č.7 odpovědělo 12 respondentů rychlost a výbušnost, základní pohybové dovednosti, obratnost a orientace, 11 respondentů vytrvalost, 10 respondentů silový trénink, 9 respondentů základní sportovní dovednosti a 8 respondentů taktika a regenerace a protahování. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram považují za nejdůležitější úkoly sportovního tréninku rychlost a výbušnost, základní pohybové dovednosti a obratnost a orientaci.



Otázka číslo 8: Ovlivňuje podle Vás prostředí, ve kterém hráč vyrůstá jeho vztah k vlastnímu tréninku (podpora, růst sportovní výkonnosti)?

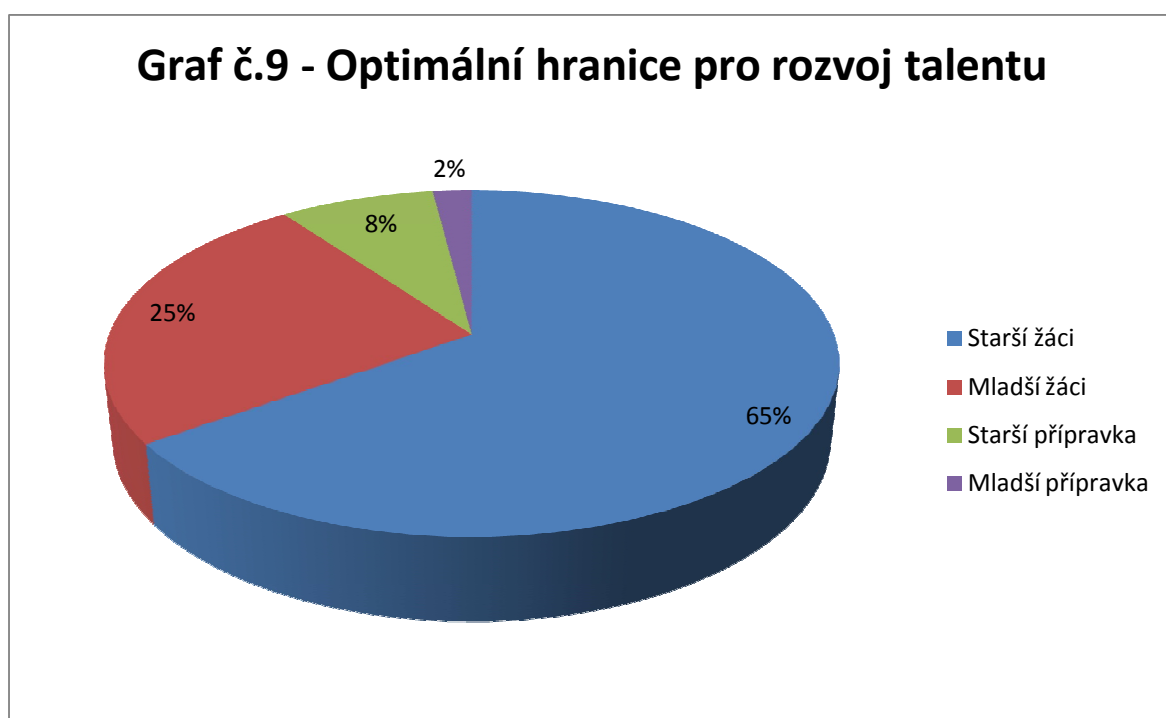
Na otázku č.8 vyjádřilo naprostý souhlas 70% respondentů, spíše souhlasilo 25% respondentů, spíše nesouhlasilo 5% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram se domnívají, že prostředí, ve kterém hráč vyrůstá, ovlivňuje jeho vztah k vlastnímu tréninku.

**Graf č.8 - Vztah k vlastnímu tréninku z hlediska prostředí, ve kterém hráč vyrůstá**



Otázka č.9: Jaká je optimální věková hranice pro zásadní rozvoj talentu?

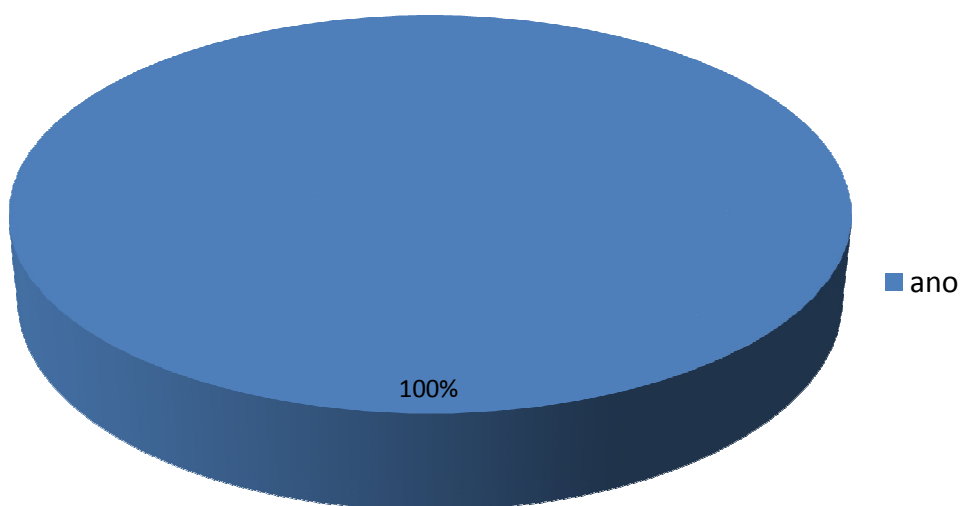
Na otázku č.9 odpovědělo 65% respondentů starší žáci, 25% respondentů mladší žáci, 8% respondentů starší přípravek a 2% respondentů mladší přípravek. Na základě zjištění je možné říci, že optimální hranice pro zásadní rozvoj talentu dle trenérů mládežnických mužstev 1. FK Příbram je věková hranice starší žáci.



Otázka číslo 10: Zvyšujete průběžně svou kvalifikaci?

Na otázku č.10 vyjádřilo naprostý souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram průběžně zvyšují svou kvalifikaci.

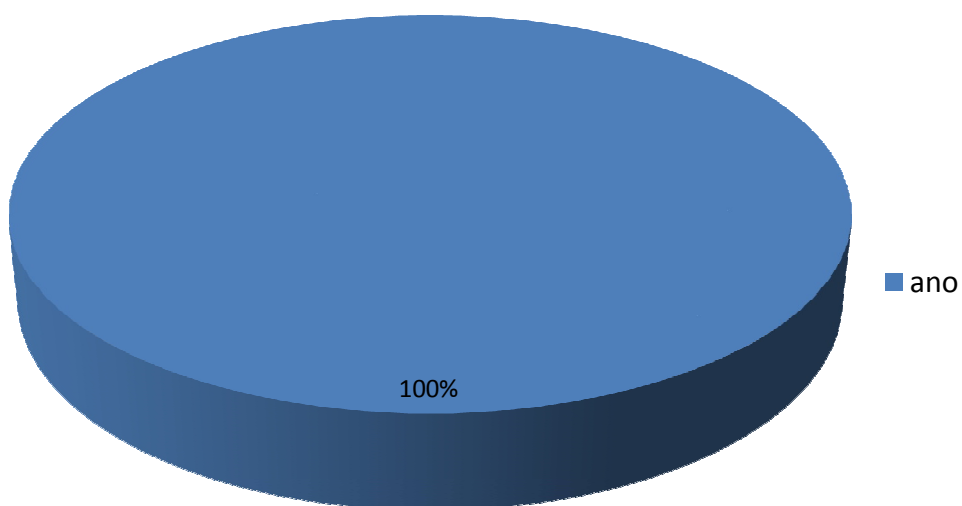
**Graf č.10 - Průběžné zvyšování kvalifikace**



Otázka číslo 11: Specializujete se zároveň na výběr talentů pro 1. FK Příbram?

Na otázku č.11 vyjádřilo naprostý souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram se také specializují na výběr talentů.

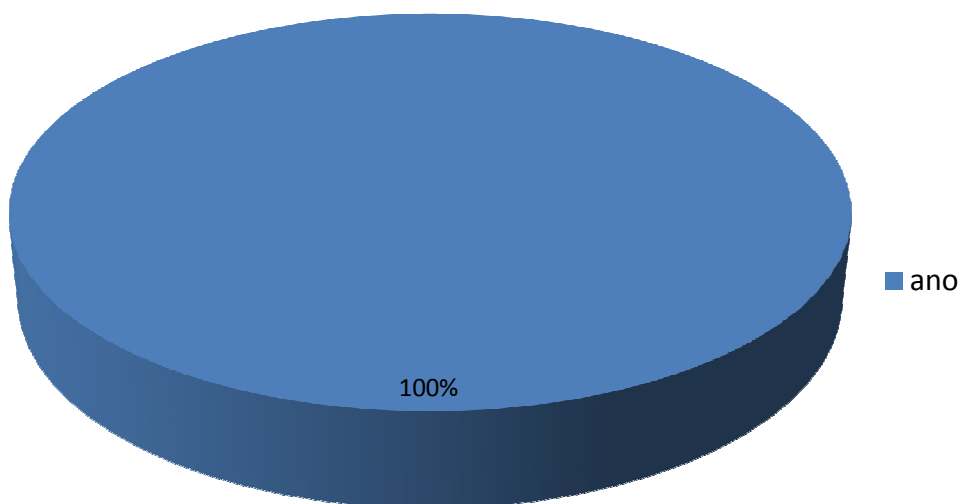
**Graf č.11 - Specializace na výběr talentů**



Otázka číslo 12: Opíráte se ve své trenérské práci o poznatky v odborné literatuře?

Na otázku č.12 vyjádřilo naprostý souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických mužstev 1. FK Příbram využívají teoretické základy v odborné literatuře.

**Graf č.12 - Využití teoretických podkladů**

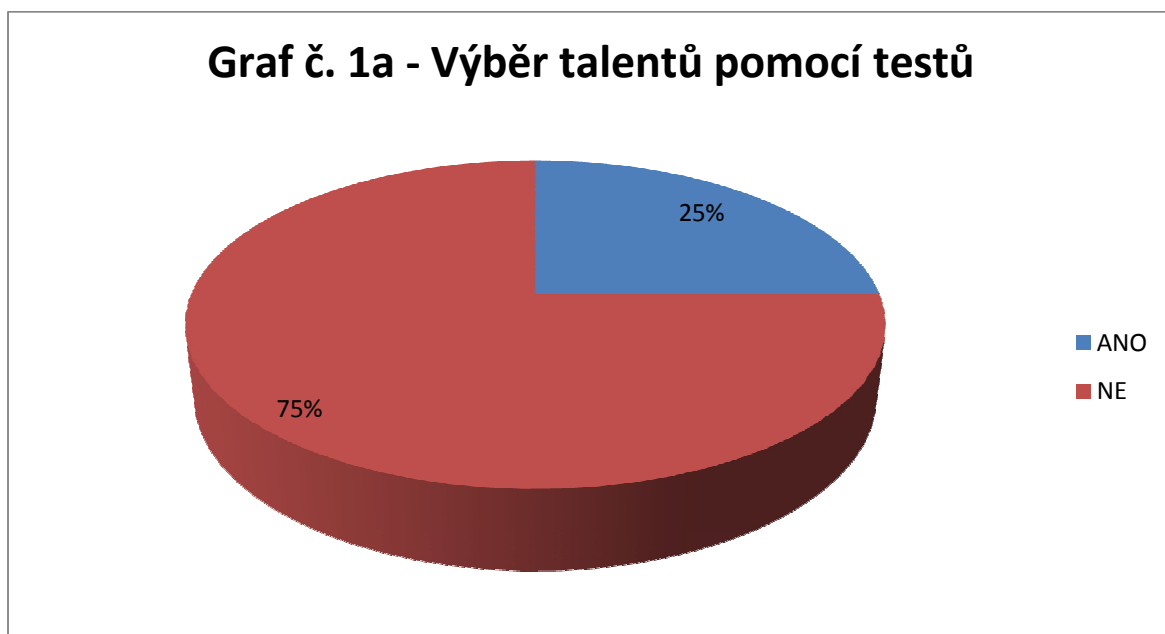




S respondenty byl dále proveden rozhovor. Rozhovor byl proveden s 12 respondenty. Dotazovaní respondenti byli trenéři mládežnických družstev dlouhodobě pracující pro 1. FK Příbram.

Otázka číslo 1.a: Jakým způsobem vybíráte talenty do svého týmu? Testy?

Respondent	Odpověď
A	ne
B	ne
C	ne
D	ano
E	ne
F	ne
G	ano
H	ano
I	ne
J	ne
K	ne
L	ne

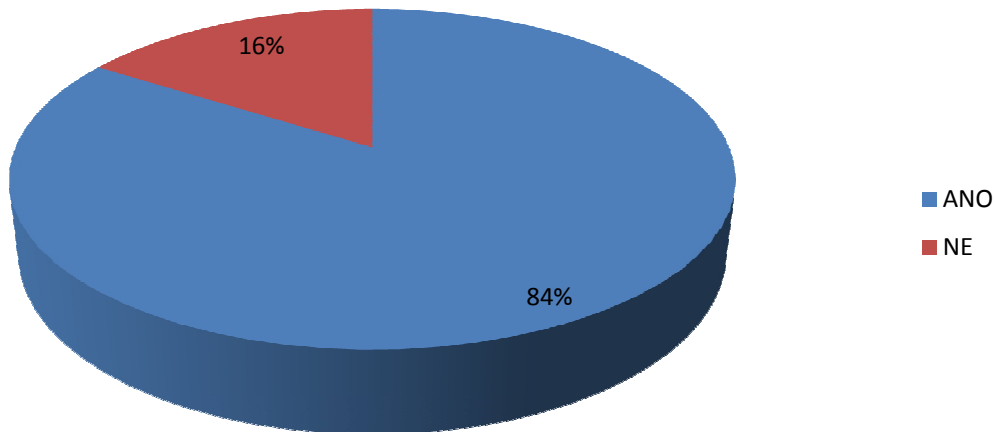


Na otázku č.1.a vyjádřilo souhlas 25% respondentů a nesouhlas 75% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram si nevybírají talenty do svého týmu pomocí testů.

Otázka číslo 1.b: Jakým způsobem vybíráte talenty do svého týmu? Vyhledávání (kde, jak)?

Respondent	Odpověď
A	ano - pozorování - utkání, turnaje
B	ano - pozorování - utkání
C	ano - pozorování - utkání
D	ano - pozorování - utkání
E	ne
F	ano - pozorování - utkání
G	ano - pozorování - utkání
H	ano - pozorování - utkání
I	ne
J	ano - pozorování - utkání, turnaje
K	ano - pozorování - utkání, turnaje
L	ano - pozorování - utkání

**Graf č. 1b - Výběr talentů vyhledáváním**

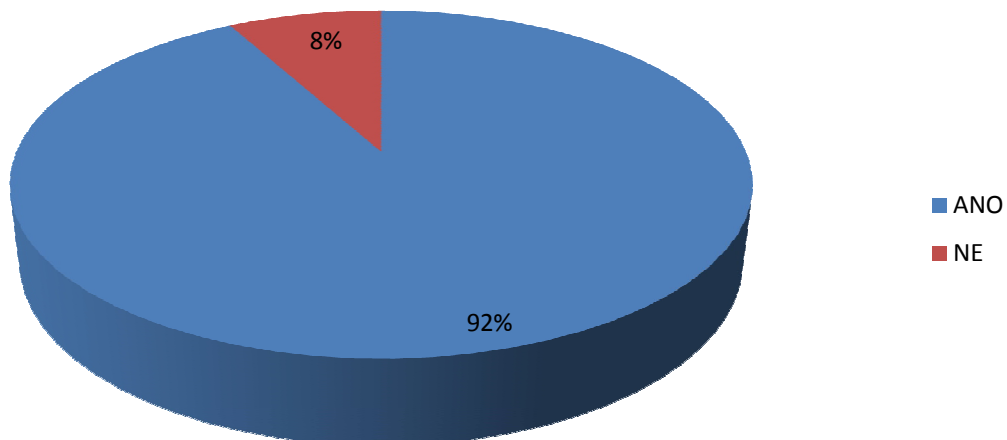


Na otázku č.1b vyjádřilo souhlas 84% respondentů a nesouhlas 16% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram si vybírají talenty do svého týmu vyhledáváním, a to pozorováním v utkáních nebo turnajích.

Otázka číslo 1.c: Jakým způsobem vybíráte talenty do svého týmu? Nábor?

Respondent	Odpověď
A	ano
B	ano
C	ano
D	ano
E	ano
F	ano
G	ano
H	ano
I	ano
J	ne
K	ano
L	ano

**Graf č. 1c - Výběr talentů nábořem**

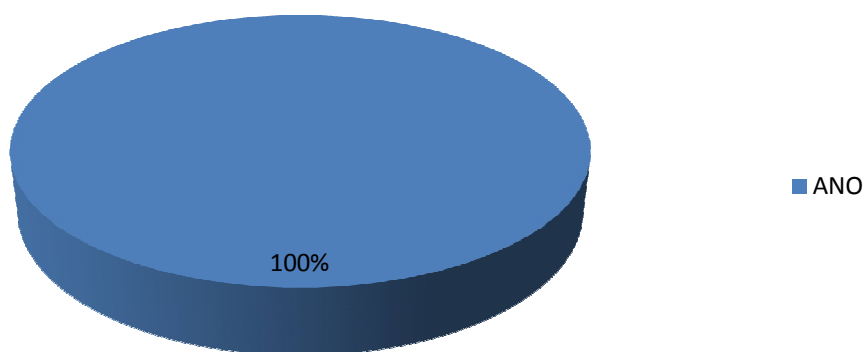


Na otázku č.1c vyjádřilo souhlas 92% respondentů a nesouhlas 8% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram si vybírají talenty do svého týmu nábořem.

Otázka 2: Probíhá výběr talentů v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje?

Respondent	Odpověď
A	Ano
B	Ano
C	Ano
D	Ano
E	Ano
F	Ano
G	Ano
H	Ano
I	Ano
J	Ano
K	Ano
L	Ano

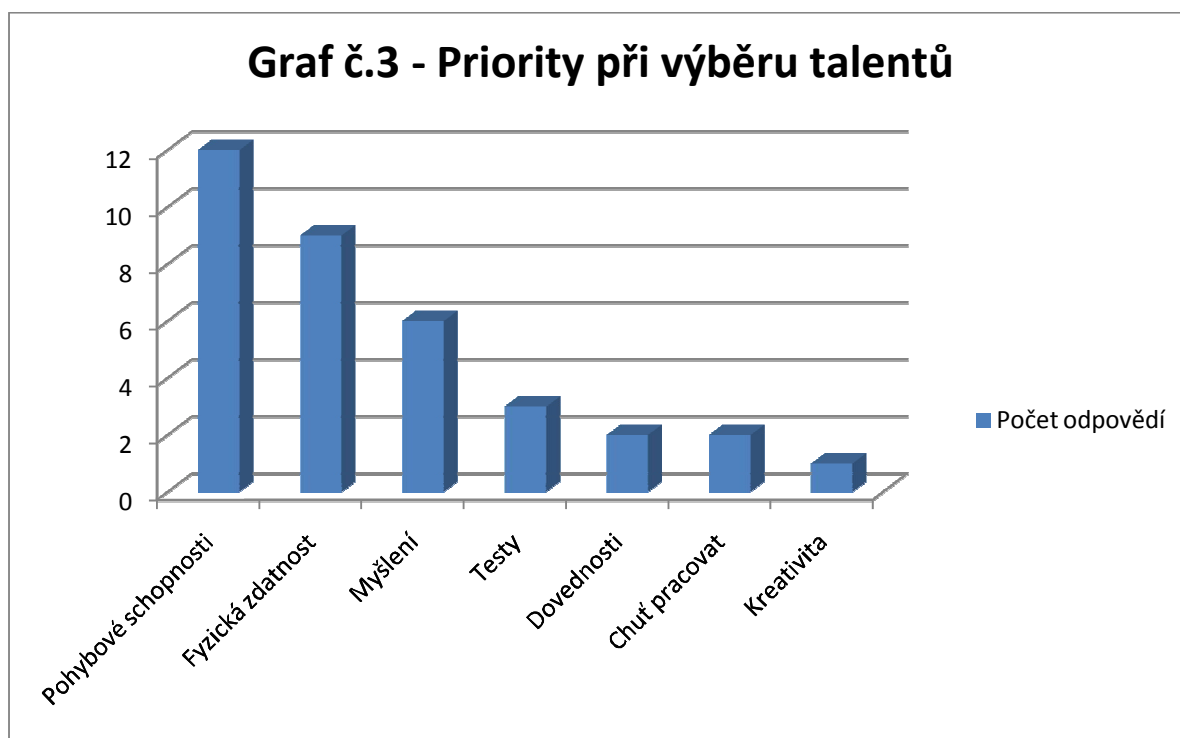
**Graf č.2 - Výběr talentů v regionu Středočeském a Jihočeském kraji**



Na otázku č.2 vyjádřilo souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram si vybírají talenty do svého týmu v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje.

Otázka 3: Co je pro Vás prioritou při výběru talentů?

Respondent	Odpověď
A	chuť pracovat, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, testy
B	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost
C	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
D	fyzická zdatnost, pohybové schopnosti, kreativita
E	testy, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
F	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
G	chuť pracovat, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost
H	testy, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost
I	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
J	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
K	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
L	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost



Na otázku č.3 odpovědělo 12 respondentů pohybové schopnosti, 9 respondentů fyzická zdatnost, 6 respondentů myšlení, 3 respondenti testy, 2 respondenti dovednosti a chuť pracovat a 1 respondent kreativita. Na základě zjištění je možné říci, že prioritou trenérů mládežnických družstev 1. FK Příbram jsou pohybové schopnosti, fyzická zdatnost a myšlení.

Otázka 4: Co musí zvládnout talent ve své věkové kategorii?

Respondent	Odpověď
A	koordinace, pohybové schopnosti, kreativita
B	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, koordinace
C	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
D	fyzická zdatnost, pohybové schopnosti, kreativita
E	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
F	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
G	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
H	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost
I	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
J	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
K	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
L	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení

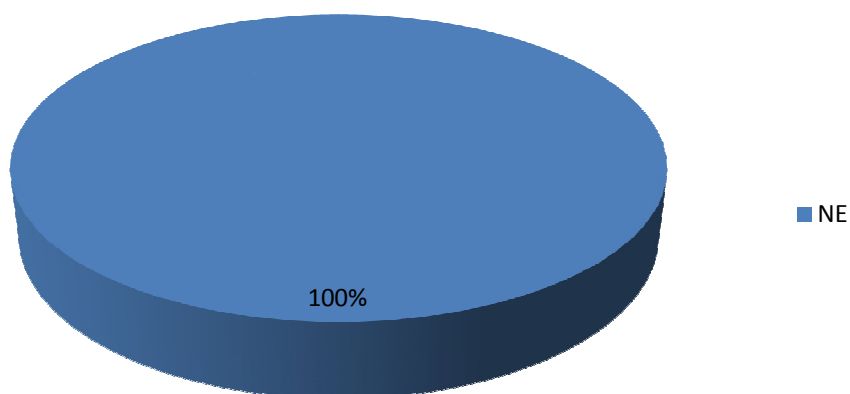


Na otázku č.4 odpovědělo 12 respondentů pohybové schopnosti, 8 respondentů myšlení a fyzická zdatnost, 3 respondenti dovednosti, 2 respondenti kreativita a koordinace. Na základě zjištění je možné říci, že hráči jednotlivých věkových kategorií musí zvládnout dle trenérů mládežnických družstev 1. FK Příbram pohybové schopnosti, myšlení a fyzickou zdatnost.

Otázka 5: Existují odlišnosti v přípravě talentů v jednotlivých věkových kategoriích? (jestli existují, jaké)

Respondent	Odpověď
A	Ne
B	Ne
C	Ne
D	Ne
E	Ne
F	Ne
G	Ne
H	Ne
I	Ne
J	Ne
K	Ne
L	Ne

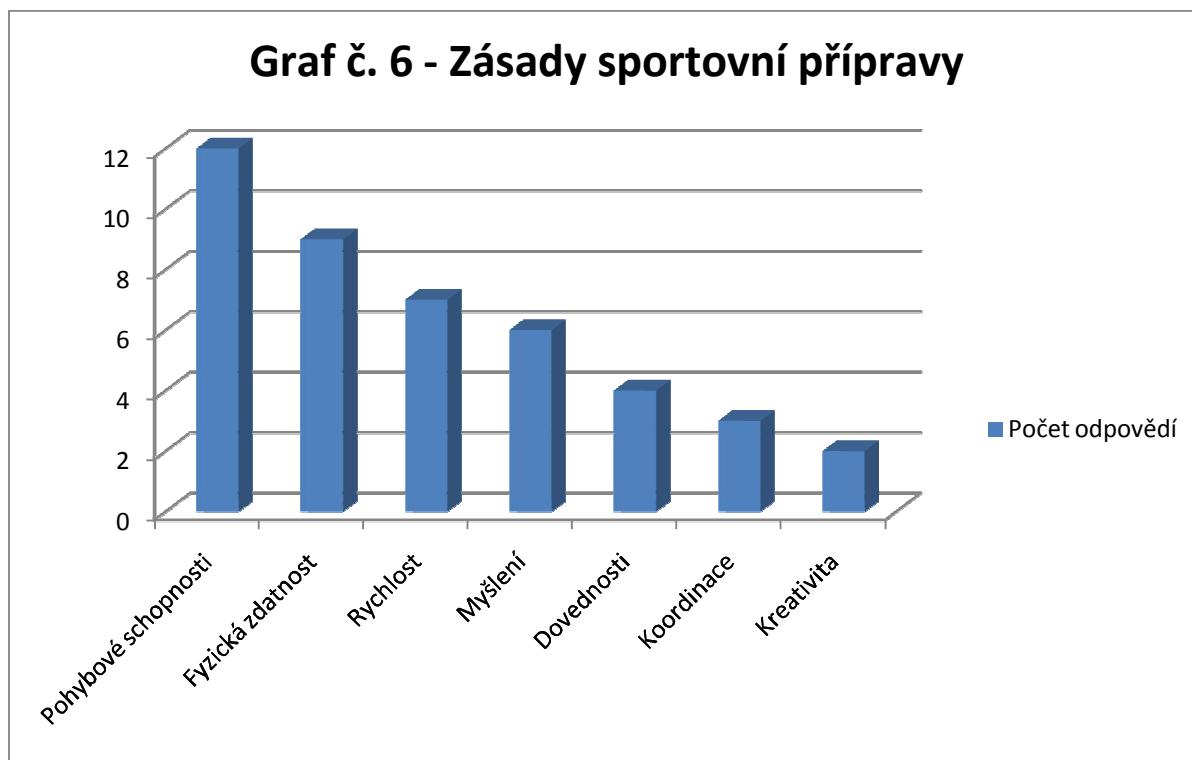
**Graf č.5 - Odlišnosti v přípravě talentů v jednotlivých věkových kategoriích**



Na otázku č.5 vyjádřilo nesouhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že v mládežnických družstvech 1. FK Příbram neexistují odlišnosti v přípravě talentů v jednotlivých věkových kategoriích.

Otázka 6: Jaké uplatňujete zásady sportovní přípravy svých svěřenců?

Respondent	Odpověď
A	rychlost, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, kreativita
B	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, koordinace
C	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
D	fyzická zdatnost, pohybové schopnosti, kreativita
E	rychlost, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
F	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti
G	rychlost, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, koordinace
H	rychlost, pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, dovednosti
I	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení
J	myšlení, pohybové schopnosti, dovednosti, rychlost
K	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, myšlení, rychlost
L	pohybové schopnosti, fyzická zdatnost, koordinace, rychlost



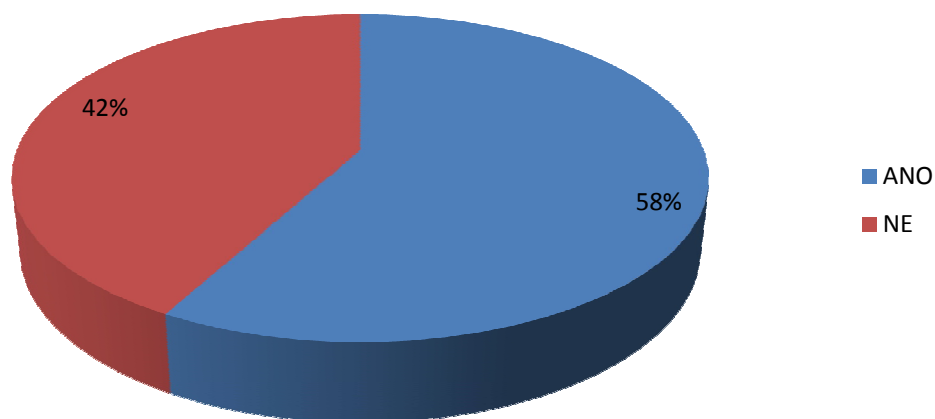
Na otázku č.6 odpovědělo 12 respondentů pohybové schopnosti, 9 respondentů fyzická zdatnost, 7 respondentů rychlost, 6 respondentů myšlení, 4 respondenti dovednosti, 3 respondenti koordinace a 2 respondenti kreativita. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram uplatňují při sportovní přípravě pohybové schopnosti, fyzickou zdatnost a rychlost.



Otázka 7: Používáte testové baterie pro diagnostiku somatických indikátorů?

Respondent	Odpověď
A	Ne
B	Ano
C	Ano
D	Ano
E	Ne
F	Ne
G	Ano
H	Ano
I	Ne
J	Ne
K	Ano
L	Ano

**Graf č.7 - Používání testových baterií pro somatické indikátory**

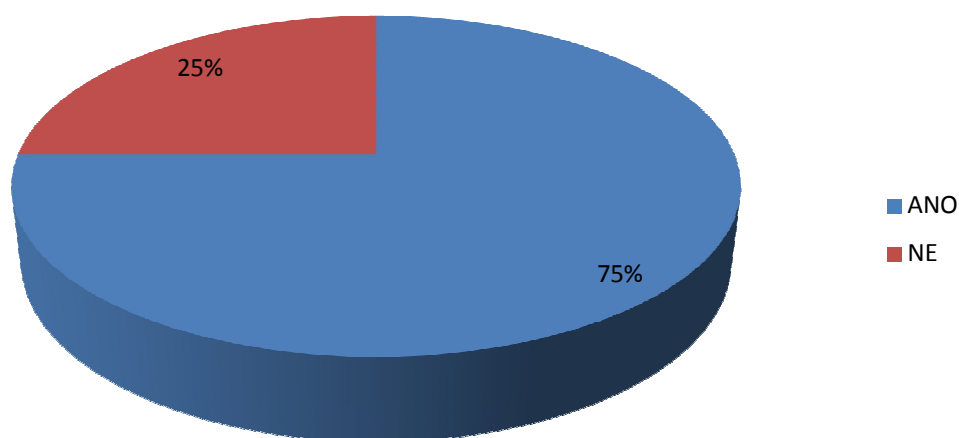


Na otázku č.7 vyjádřilo souhlas 58% respondentů a nesouhlas 42% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram používají testové baterie pro diagnostiku somatických indikátorů.

Otázka 8: Používáte testové baterie pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Respondent	Odpověď
A	Ano
B	Ano
C	Ano
D	Ano
E	Ne
F	Ano
G	Ne
H	Ano
I	Ano
J	Ne
K	Ano
L	Ano

**Graf č.8 - Používání testových baterií pro kondiční indikátory**

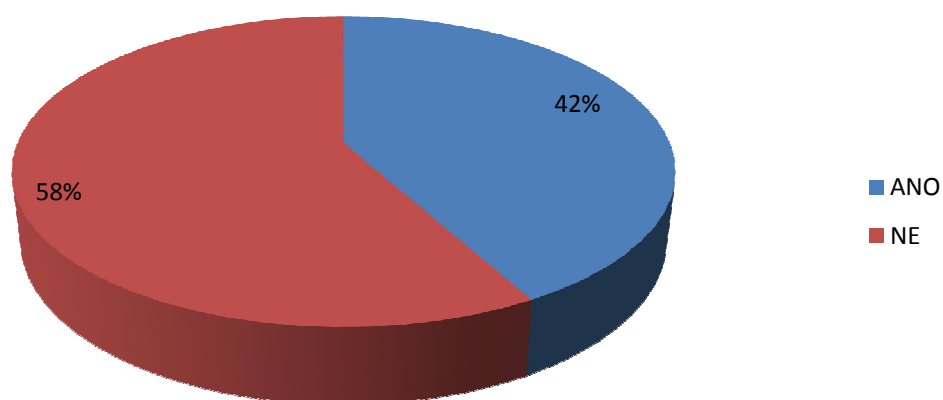


Na otázku č.8 vyjádřilo souhlas 75% respondentů a nesouhlas 25% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram používají testové baterie pro diagnostiku kondičních indikátorů.

Otázka 9: Používáte testové baterie pro diagnostiku koordinačních indikátorů?

Respondent	Odpověď
A	Ne
B	Ne
C	Ne
D	Ano
E	Ne
F	Ano
G	Ne
H	Ano
I	Ne
J	Ne
K	Ano
L	Ano

**Graf č.9 - Používání testových baterií pro koordinační indikátory**

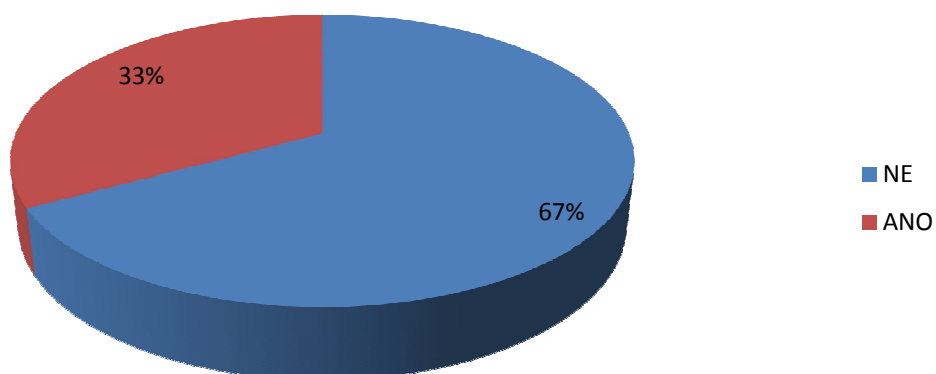


Na otázku č.9 vyjádřilo souhlas 42% respondentů a nesouhlas 58% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram nepoužívají testové baterie pro diagnostiku koordinačních indikátorů.

Otázka 10: Používáte testové baterie pro diagnostiku kloubní pohyblivosti?

Respondent	Odpověď
A	Ne
B	Ne
C	Ne
D	Ano
E	Ne
F	Ano
G	Ne
H	Ne
I	Ne
J	Ne
K	Ano
L	Ano

**Graf č.10 - Používání testových baterií pro kloubní pohyblivost**

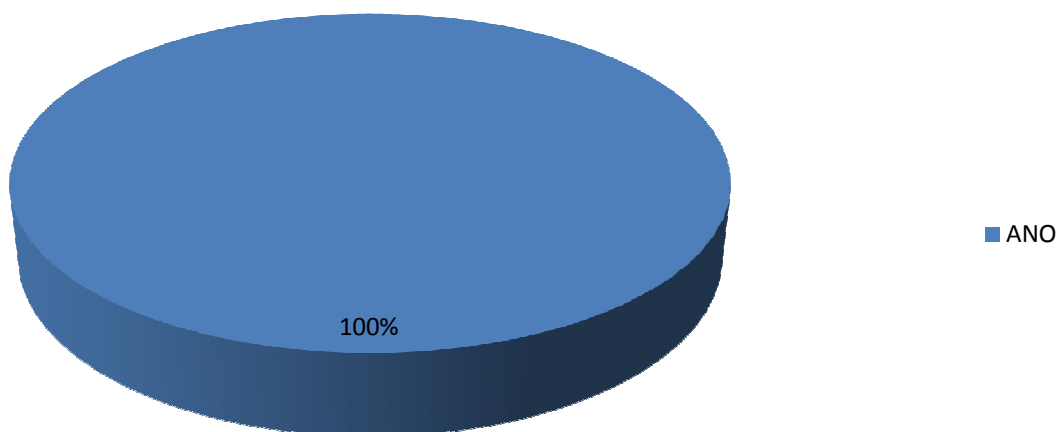


Na otázku č.10 vyjádřilo souhlas 33% respondentů a nesouhlas 67% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram nepoužívají testové baterie pro diagnostiku kloubní pohyblivosti.

Otázka 11: Jsou Vámi označovaní hráčští talenti úspěšní i v následujících věkových kategoriích?

Respondent	Odpověď
A	Ano
B	Ano
C	Ano
D	Ano
E	Ano
F	Ano
G	Ano
H	Ano
I	Ano
J	Ano
K	Ano
L	Ano

**Graf č. 11 - Úspěšnost talentů v následné věkové kategorii**

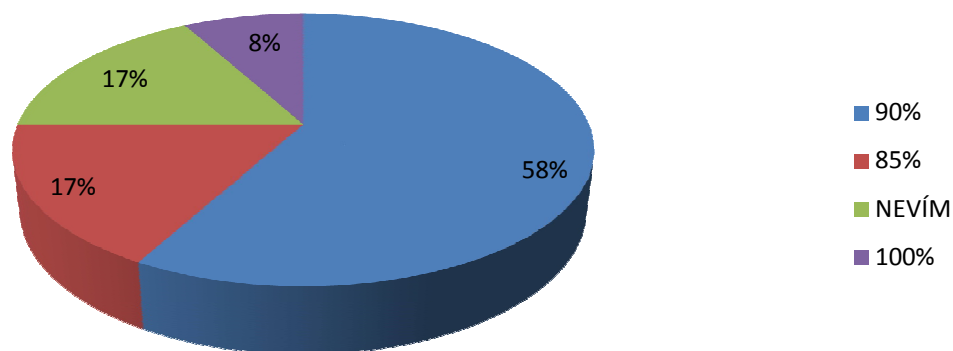


Na otázku č.11 vyjádřilo souhlas 100% respondentů. Na základě zjištění je možné říci, že označovaní hráčští talenti jsou úspěšní i v následujících věkových kategoriích.

Otázka 12: Jaké je % úspěšnosti talentů při přechodu do následných věkových kategorií? (nevím/přibližně/nesledujeme a proč)

Respondent	Odpověď
A	90%
B	90%
C	85%
D	90%
E	90%
F	90%
G	90%
H	90%
I	Nevím
J	100%
K	85%
L	Nevím

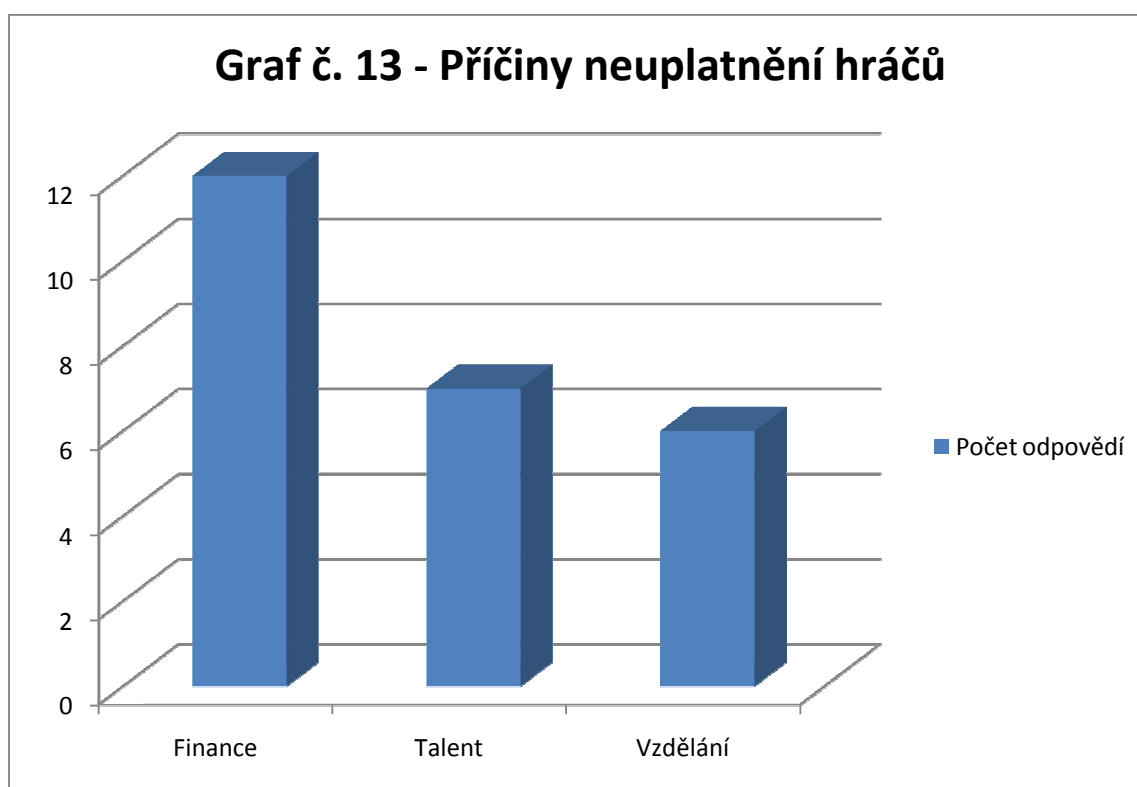
**Graf č.12 - % úspěšnosti talentů při přechodu do následných věkových kategorií**



Na otázku č.12 odpovědělo 58% respondentů 90% úspěšnost, 17% respondentů 85% úspěšnost, 17% neví a 8% 100% úspěšnost při přechodu do následné věkové kategorie. Na základě zjištění je možné říci, že 90% označených talentů je úspěšných při přechodu do následné věkové kategorie.

Otázka 13: Když se neuplatňují, jaké jsou příčiny?

Respondent	Odpověď
A	finance, vzdělání, talent
B	finance, talent
C	vzdělání, finance
D	talent, finance
E	vzdělání, finance
F	finance, talent, vzdělání
G	finance
H	talent, finance
I	finance
J	talent, vzdělání, finance
K	talent, finance
L	vzdělání, finance

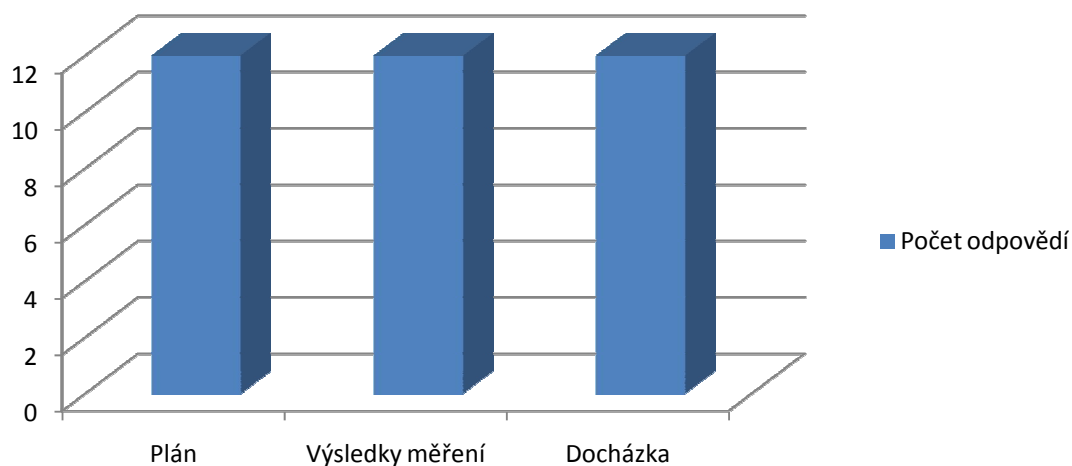


Na otázku č.13 odpovědělo 12 respondentů finance, 7 respondentů talent, 6 respondentů vzdělání. Na základě zjištění je možné říci, že příčiny neuplatnění hráčů v mládežnických družstvech 1.FK Příbram jsou především finance, talent a vzdělání.

Otázka 14: Co vše se eviduje v tréninkovém deníku?

Respondent	Odpověď
A	plán, výsledky měření, docházka
B	plán, výsledky měření, docházka
C	plán, výsledky měření, docházka
D	plán, výsledky měření, docházka
E	plán, výsledky měření, docházka
F	plán, výsledky měření, docházka
G	plán, výsledky měření, docházka
H	plán, výsledky měření, docházka
I	plán, výsledky měření, docházka
J	plán, výsledky měření, docházka
K	plán, výsledky měření, docházka
L	plán, výsledky měření, docházka

**Graf č. 14 - Co se eviduje v tréninkovém deníku**



Na otázku č.14 odpovědělo všech 12 respondentů plán, výsledky měření a docházka. Na základě zjištění je možné říci, že trenéři mládežnických družstev 1.FK Příbram evidují v tréninkovém deníku plán, výsledky měření a docházku.



## 7. Diskuze

Úkolem výzkumné části diplomové práce bylo porovnat způsoby výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram, zjistit zdali je výběr ovlivněn věkem hráčů. Předložil jsem předpoklady, které ovlivňují práci trenérů i obsah tréninku. Řada předpokládaných zjištění se potvrdila, v jednom případě došlo k negaci předpokládaného výsledku. Cíle a úkoly práce byly splněny a níže předkládám výsledky práce.

V metodě testování se ukázalo, že nejvíce jedinců s nadprůměrnými hodnotami testů, a to celé testové baterie je v kategorii starších žáků A a starších žáků B. V obou kategoriích shodně vyšli dva jedinci s nadprůměrnými hodnotami výsledků testů celé testové baterie. Ve starších žácích A dále měli testovaní 2 jedinci nadprůměrné výkony v 6 testech, 3 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech, 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 4 testech, 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 3 testech, 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 2 testech, 3 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu, 2 jedinci nadprůměrné výkony v 0 testech. Starší žáci B měli výsledky takové, že 2 jedinci nadprůměrné výkony v celé testové baterii, 1 jedinec nadprůměrné výkony v 6 testech, 3 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech, 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 4 testech, 4 jedinci nadprůměrný výkon ve 3 testech, 1 jedinec nadprůměrný výkon ve 2 testech, 2 jedinci nadprůměrné výkony v 1 testu, 2 jedinci nadprůměrné výkony v 0 testech.

V kategorii mladších žáků A a mladších žáků B jsme výzkumem dospěli ke zjištění, že v obou kategoriích shodně vyšel jeden jedinec s nadprůměrnými výsledky testů v celé testové baterii. Mladší žáci A měli další výsledky 0 jedinců s nadprůměrnými výkony v 6 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony v 5 testech, 4 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 4 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 3 testech, 1 jedinec s nadprůměrnými výkony ve 2 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony v 1 testu, 0 jedinců s nadprůměrnými výkony v 0 testech a mladší žáci B 0 jedinců s nadprůměrnými výkony v 6 testech, 2 jedinci s nadprůměrnými výkony v 5 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 4 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 3 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 2 testech, 2 jedinci s nadprůměrnými výkony v 1 testu a 0 jedinců s nadprůměrnými výkony v 0 testech.

Předposlední kategorie starší přípravky nám přinesla takové výsledky, že 0 jedinců má nadprůměrné výkony v celé testové baterii, 1 jedinec nadprůměrné výkony v 6 testech, 2 jedinci nadprůměrné výkony v 5 testech, 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 4 testech, 5 jedinců nadprůměrný výkon ve 3 testech, 3 jedinci nadprůměrný výkon ve 2 testech, 1 jedinec nadprůměrné výkony v 1 testu, 0 jedinců nadprůměrné výkony v 0 testech.

Poslední kategorie mladší přípravky má výsledky 0 jedinců s nadprůměrnými výkony v celé testové baterii, 1 jedinec s nadprůměrnými výkony v 6 testech, 1 jedinec s nadprůměrnými výkony v 5 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkon ve 4 testech, 6 jedinců s nadprůměrnými výkony ve 3 testech, 3 jedinci s nadprůměrnými výkony ve 2 testech, 1 jedinec s nadprůměrnými výkony v 1 testu a 1 jedinec s nadprůměrnými výkony v 0 testech.

Z výsledků měření je možné konstatovat, že procento talentovaných hráčů se s věkem zvyšuje, ale musíme brát v úvahu testování této konkrétní baterie.

Empirické šetření bylo provedeno s trenéry mládežnických družstev 1. FK Příbram. V metodě dotazníku jsme dospěli k výsledkům, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram používají pro své svěřence speciální testy výkonnosti, využívají interdisciplinární výzkumné metody, dále berou při tréninku také v úvahu sociální znaky, zjišťují psychologické předpoklady hráče ve svém družstvu. Trenéři se domnívají, že psychologické předpoklady významně ovlivňují přípravu sportovně talentované osobnosti, domnívají se, že individuální předpoklady neovlivňují tréninkovou strategii, za nejdůležitější úkoly sportovního tréninku považují rychlost a výbušnost, základní pohybové dovednosti a obratnost a orientaci. Dále se domnívají, že prostředí, ve kterém hráč vyrůstá, ovlivňuje jeho vztah k vlastnímu tréninku, myslí si, že optimální hranice pro rozvoj talentu je věková kategorie starších žáků. Trenéři si také průběžně zvyšují svou kvalifikaci a zároveň se specializují na výběr talentů pro mládežnická družstva 1. FK Příbram.

Výsledky rozhovoru jsou takové, že trenéři mládežnických družstev vybírají talenty do svého družstva jednak vyhledáváním a pozorováním, dále také nábořem. Do svého družstva nevybírají talenty dle testů. Trenéři vybírají talenty v celém Středočeském a Jihočeském regionu. Prioritou trenérů při výběru talentů do svého mužstva jsou především pohybové schopnosti, fyzická zdatnost a myšlení. Dle jejich

odpovědí by měl talent zvládat pohybové schopnosti, mít fyzickou zdatnost a myšlení. Dle výzkumu neexistují odlišnosti v přípravě talentů jednotlivých věkových kategorií. Ve sportovní přípravě trenéři uplatňují zásady pohybových schopností, fyzické zdatnosti a rychlosti, používají testové baterie pro diagnostiku somatických indikátorů, kondičních indikátorů. Testové baterie nepoužívají pro diagnostiku koordinačních indikátorů a kloubní pohyblivost. Talenti jsou podle trenérů úspěšní i v následných věkových kategoriích, úspěšnost je 90%. Dále z rozhovoru vyplývá, že hráči se neuplatňují z důvodu financí, nedostatku talentu a z důvodu přednosti vzdělání před sportem. V poslední otázce výzkumu trenéři odpověděli, že v tréninkovém deníku evidují plán, výsledky měření a docházku.

#### **H1: Předpokládám, že způsob výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram se liší ve vztahu k věku hráčů.**

Z výsledků v rozhovoru s trenéry se ukázalo, že v jednotlivých věkových kategoriích se uskutečňuje výběr talentů odlišným způsobem. V přípravce jsou hráči vybíráni nábořem, a to tak, že je vypsán nábor v tisku nebo na webových stránkách klubu. Ve většině případů jsou v náboru přijímáni všichni hráči, z důvodu malého počtu zájemců. Z dalších mých výzkumů vyplývá, že je to jednak z důvodu finanční stránky a také, že rodiče dávají přednost vzdělání svých dětí před sportem. V následné kategorii mladších žáků se již mění způsob výběru, a to vyhledáváním na utkáních, turnajích. Toto pokračuje i v kategorii starších žáků, kde je vyhledávání uskutečňováno ve větším okruhu než u věkové kategorie mladších žáků. Rozhovor dále prokázal, že trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram nepoužívají při vyhledávání talentů do svých družstev testové baterie pro talentované fotbalisty. Nábor využívá pro hledání talentů 92 % trenérů, vyhledávání na utkáních a turnajích 84% trenérů mládežnických družstev 1. FK Příbram.

**Hypotéza se v tomto případě potvrdila.**

**H2: Předpokládám, že procento z vybraných talentovaných hráčů do 1.FK Příbram se s věkem zvyšuje.**

Předpokladem pro toto tvrzení byla specializovaná práce trenérů, kdy se zvyšujícím se věkem hráčů lze lépe určit míru talentu daného hráče, tudíž by ve vyšších věkových kategoriích mělo být větší zastoupení talentovaných hráčů. Z testování hráčů vyplynulo, že v kategorii starších žáků je větší procento zastoupení talentovaných hráčů.

**Hypotéza se potvrdila**

**H3: Předpokládám, že na výběr talentů je pro fotbalový klub 1.FK Příbram specializován minimálně jeden kvalifikovaný trenér.**

Z empirického výzkumu vyplývá, že 100% dotazovaných trenérů si průběžně zvyšuje kvalifikaci a zároveň se specializuje na výběr talentů ve fotbalovém klubu 1. FK Příbram. Dokazuje to výsledek výzkumu v otázce č.11 v dotazníkovém šetření. Kvalifikovaný trenér pro výběr talentů je pro fotbalový klub nesmírně důležitý, protože od tohoto se odvíjí potom další sportovní činnost a výsledky klubu. V dnešní době se spíše klade důraz na odchovance vlastního klubu, z důvodu ekonomické stránky. Klub si vychovává své talenty, aby je mohl použít v hlavním týmu popřípadě ho ekonomicky zhodnotit ve svůj prospěch.

**Hypotéza se potvrdila.**

**H4: Domnívám se, že výběr talentů pro 1. FK Příbram je realizován v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje.**

Výsledek potvrzuje, že výběr talentů není prováděn jen v oblasti Příbramska, ale je prováděn na území celých středních Čech a také v Jihočeském kraji. Ve výzkumu odpovědělo 100% trenérů mládežnických družstev, že výběr talentů se realizuje v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje. To je dáno především dostupností tréninků.

**Hypotéza se potvrdila.**

**H5: Domnívám se, že obsah, rozsah a formy tréninku mládežnických družstev 1. FK Příbram jsou ovlivněny počtem talentovaných hráčů v družstvu.**

V hypotéze č. 5 se v empirickém šetření nepotvrdilo, že obsah, rozsah a formy tréninku mládežnických družstev 1. FK Příbram jsou ovlivněny počtem talentovaných hráčů v družstvu. Vyplývá to z otázky č. 5 v rozhovoru pro trenéry, kdy 100% dotazovaných uvedlo, že neuplatňují jiný přístup v obsahu, rozsahu či formách tréninku s různým počtem talentovaných hráčů v družstvu.

**Hypotéza se nepotvrdila.**

**H6: Způsob výběru talentů v kontextu s obsahem, rozsahem a formou tréninku v mládežnických družstvech vychází z teoretických podkladů v odborné literatuře.**

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 100% trenérů 1. FK Příbram uvádí u otázky č.12, že ve své práci vychází z teoretických základů v odborné literatuře. Toto dále potvrzují například i u otázek č.1, č.2, č.3 a č.5.

**V tomto případě se hypotéza potvrdila.**

## 8. Závěry

V diplomové práci jsem se zabýval výběrem a tréninkem fotbalových talentů. K vypracování jsem si zvolil metody testování, dotazníků a rozhovoru, kde jsem nashromáždil co nejvíce dat a dále jsem s daty pracoval a vyhodnocoval je.

Pracoval jsem s výzkumným vzorkem 91 fotbalistů žákovských kategorií a 12 trenérů 1. FK Příbram. Trenéři odpovídali v dotazníkovém šetření i v rozhovoru na způsob přípravy fotbalistů, výběr talentů i svou odbornost a zvyšování kvalifikace. Vzorek fotbalistů prošel fyzickými testy, jejichž cílem bylo otestovat motorické předpoklady těchto hráčů.

Výsledky výzkumné části práce nám umožňují odpovědět na zkoumané otázky.

- 1) Existují rozdíly ve způsobu výběru talentů v různých mládežnických družstvech 1. FK Příbram ve vztahu k věku hráčů? **Na základě empirického šetření jsme došli k závěru, že v 1. FK Příbram existují rozdíly ve způsobu výběru talentů ve vztahu k věku hráčů.**
- 2) Je díky specializovanému výběru talentovaných hráčů vyšší procento zastoupení talentů ve vyšší věkové kategorii? **Ano, na základě výzkumu pomocí motorických testů je možné říci, že se procento talentů s věkem zvyšuje.**
- 3) Jsou pro výběr talentů vybráni specializovaní trenéři? **Z dotazníkového šetření vyplynulo, že pro výběr talentů se trenéři specializují, zvyšují si kvalifikaci.**
- 4) Je výběr talentů pro 1. FK Příbram realizován ve více regionech? **Ano, z výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že výběr talentů je realizován ve Středočeském a Jihočeském kraji.**
- 5) Ovlivňují počty talentovaných hráčů v družstvu tréninkovou přípravu? **Bylo zjištěno, že počty talentovaných hráčů v družstvech 1. FK Příbram neovlivňují tréninkovou přípravu.**

- 6) Shodují se způsoby výběru talentů s teoretickým základem v odborné literatuře a v praxi? **Jednoznačně se potvrdilo, že trenéři 1. FK Příbram vycházejí ve své práci z teoretických základů v odborné literatuře. Trenéři vychází ve své práci z teoretických základů odborné literatury, a to konkrétně z literatury Výkonu a tréninku ve sportu, dále Kondiční trénink hráče kopané. Nejvíce se ukázalo používání literatury Trenér mládeže (6-15 let).**

Stanovil jsem si šest hypotéz. První hypotéza byla, že se způsob výběru talentů mládežnických družstev 1. FK Příbram liší ve vztahu k věku hráčů. Tato hypotéza se potvrdila. Druhá hypotéza je, že procento z vybraných talentovaných hráčů do mládežnických družstev 1. FK Příbram se s věkem zvyšuje. Hypotéza se také potvrdila. Hypotéza třetí předpokládá, že na výběr talentů je pro fotbalový klub 1.FK Příbram specializován minimálně jeden kvalifikovaný trenér. Tato hypotéza se potvrdila. Čtvrtá hypotéza předpokládá, že výběr talentů je realizován v celém regionu Středočeského a Jihočeského kraje. Hypotéza se potvrdila. V páté hypotéze se domníváme, že obsah, rozsah a formy tréninku mládežnických družstev 1. FK Příbram jsou ovlivněny počtem talentovaných hráčů v družstvu. Hypotéza se nepotvrdila. V rozporu s teoretickým základem v odborné literatuře pro práci s talentovanými hráči se praxe dotazovaných trenérů liší. V poslední šesté hypotéze řešíme, jestli způsob výběru talentů v kontextu s obsahem, rozsahem a formou tréninku v mládežnických družstvech, vychází z teoretických podkladů v odborné literatuře. Šestá hypotéza byla potvrzena.

Z mého výzkumu vyplývá, že se trenéři 1. FK Příbram snaží při své práci vycházet z teoretických poznatků odborné literatury.

Ze stanovených šesti hypotéz se nepotvrdila pouze jedna. Hypotéza č.5 ale dle veškerých teoretických poznatků je zásadní v trenérské práci. Jak přistupovat k talentovaným jedincům, ke skupinám s různým počtem talentů? Individuální přístup k talentovaným jedincům i přístup k družstvu s určitým počtem takových hráčů by měl ovlivňovat obsah, rozsah i formu tréninku.

Má diplomová práce podhaluje výběr a trénink fotbalových talentů v mládežnických družstvech 1. FK Příbram. Může sloužit jednak začínajícím

trenérům, ale také i široké veřejnosti. Předkládám zde způsoby výběru talentů v klubu, který již řadu let působí na vrcholové a samozřejmě i profesionální úrovni. Dále výsledky mých testových měření využijí i trenéři mládežnických družstev 1. FK Příbram pro evidenci výkonů svých svěřenců.



## 9. Použitá literatura

1. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.
2. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání Praha: Olympia, 2002. 336s. ISBN 80-7033-760-5.
3. FAJFER, Z. *Kondiční trénink hráče v kopané*. 1. vydání Brno: KV ČSTV, 1990. 103s.
4. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vydání Praha: Olympia, 2005. 152s. ISBN 80-7033-933-0.
5. FAJFER, Z. *Pomocné učební texty licence "A"*. ČMFS, 2001. 61s.
6. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230s. ISBN 978-80-246-1602-5.
7. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/Karolinum, 1991. ISBN 80-703-3099-6.
8. CHOUTKA, M. *Moderní kopaná*. Praha: Olympia, 1970. 184s.
9. LANČÍ, J. *Učební text pro trenéry 3. třídy*. OSTRAVA, 1994. 150s.
10. MAGNUSEK, J., MASOPUST, J. *Fotbalový slabikář*. FB TRADE, 1999. 112s. ISBN 80-900031-4-1.
11. MACHO, M. *Fotbal vášeň 20. století*. 2.vyd. Praha: Brána, 1999. 466s. ISBN 8072430572.
12. MĚKOTA, K. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1.vydání Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 336s.
13. NAVARA, M., ONDŘEJ, O., BUZEK, M. *Kopaná – teorie a didaktika*. Praha: SNP, 1986. 135s.
14. VOTÍK, J. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. ČMFS, 1997. 144s.
15. VOTÍK, J. *Teorie a didaktika fotbalu*. Plzeň: Institut tělesné výchovy, 1997.
16. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" licence*. Praha: Olympia, 2001. 252s.
17. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu "C" licence*. Praha: Olympia, 2007. 128s. ISBN 978-80-7033-962-6.

18. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér OFS*. Praha: Olympia, 2000. 123s.
19. VOTÍK, J. *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada publishing, 2004. 138s. ISBN 80-247-0463-3.

## 10. Přílohy

### Seznam příloh

1. Nevyplněný dotazník
2. Ukázka vyplněného dotazníku
3. Strukturovaný rozhovor
4. Tréninková jednotka (foto)
5. Tréninková jednotka 2 (foto)

### Příloha č.1

#### DOTAZNÍK

Vážení trenéři, žádám Vás o laskavou pomoc při empirickém šetření v rámci diplomové práce: Výběr a trénink fotbalových talentů. Dotazník je součástí empirického šetření, které probíhá ve fotbalových mládežnických družstvech v regionu. Předem Vám velmi děkuji za pravdivé vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží studijním účelům. Dotazník prosím vyplňte zakroužkováním nebo zatržením zvolené možnosti.

Děkuji

Délka trenérské praxe:

Momentální věková skupina trénovaných jedinců:

1. Používáte speciální testy výkonnosti?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

2. Používáte interdisciplinární výzkumné metody (lékařské, fyziologické, antropomotorické nebo psychologické výsledky testů)?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

3. Berete v úvahu sociální znaky (např. kooperace a spolupráce ve sportovních hrách)?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

4. Zjišťujete psychologické předpoklady hráče (z počátku fair play, školní povinnosti..., později temperament, odolnost, schopnost adaptace na zátěž, emoční stabilita)?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

5. Domníváte se, že psychologické předpoklady významně ovlivňují přípravu sportovně talentované osobnosti?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

6. Ovlivňují individuální předpoklady jedince tréninkovou strategii?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

7. Které základní úkoly sportovního tréninku považujete za nejdůležitější?  
Zatrhňte alespoň 3.

Silový trénink

Rychlost a výbušnost

Vytrvalost

Taktika

Zvládnutí základních sportovních dovedností

Obratnost a orientace v prostoru

Základní principy regenerace a protahování

Zvládnutí základních pohybových dovedností

8. Ovlivňuje podle Vás prostředí, ve kterém hráč vyrůstá jeho vztah k vlastnímu tréninku (podpora, růst sportovní výkonnosti)?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

9. Jaká je optimální věková hranice pro zásadní rozvoj talentu?

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA      STARŠÍ PŘÍPRAVKA      MLADŠÍ ŽÁCI      STARŠÍ ŽÁCI

10. Zvyšujete průběžně svou kvalifikaci?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

11. Specializujete se zároveň na výběr talentů pro 1. FK Příbram?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

12. Vycházíte ve své trenérské práci z teoretických podkladů v odborné literatuře?

ANO                      SPÍŠE ANO                      NE                      SPÍŠE NE

## Příloha č.2

### DOTAZNÍK

Vážení trenéři, žádám Vás o laskavou pomoc při empirickém šetření v rámci diplomové práce: Výběr a trénink fotbalových talentů. Dotazník je součástí empirického šetření, které probíhá ve fotbalových mládežnických družstvech v regionu. Předem Vám velmi děkuji za pravdivé vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží studijním účelům. Dotazník prosím vyplňte zakroužkováním nebo zatržením zvolené možnosti.

Děkuji

Délka trenérské praxe: 10 let

Momentální věková skupina trénovaných jedinců: STARŠÍ ŽACI A

1. Používáte speciální testy výkonnosti?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

2. Používáte interdisciplinární výzkumné metody (lékařské, fyziologické, antropomotorické nebo psychologické výsledky testů)?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

3. Berete v úvahu sociální znaky (např. kooperace a spolupráce ve sportovních hrách)?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

4. Zjišťujete psychologické předpoklady hráče (z počátku fair play, školní povinnosti..., později temperament, odolnost, schopnost adaptace na zátěž, emoční stabilita)?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

5. Domníváte se, že psychologické předpoklady významně ovlivňují přípravu sportovně talentované osobnosti?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

6. Ovlivňují individuální předpoklady jedince tréninkovou strategii?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

7. Které základní úkoly sportovního tréninku považujete za nejdůležitější? Zatrhněte alespoň 3.

Silový trénink

Rychlost a výbušnost

Vytrvalost

Taktika

Zvládnutí základních sportovních dovedností

Obratnost a orientace v prostoru

Základní principy regenerace a protahování

Zvládnutí základních pohybových dovedností

8. Ovlivňuje podle Vás prostředí, ve kterém hráč vyrůstá jeho vztah k vlastnímu tréninku (podpora, růst sportovní výkonnosti)?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

9. Jaká je optimální věková hranice pro zásadní rozvoj talentu?

☐ MLADŠÍ PŘÍPRAVKA

☐ STARŠÍ PŘÍPRAVKA

☐ MLADŠÍ ŽÁCI

☒ STARŠÍ ŽÁCI

10. Zvyšujete průběžně svou kvalifikaci?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

11. Specializujete se zároveň na výběr talentů pro 1. FK Příbram?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

12. Vycházíte ve své trenérské práci z teoretických podkladů v odborné literatuře?

☒ ANO

☐ SPÍŠE ANO

☐ NE

☐ SPÍŠE NE

## Příloha č.3

### ROZHOVOR

1. Jakým způsobem vybíráte talenty do svého týmu?
  - 1.a testy (ano/ne)
  - 1.b vyhledávání (jak, kde)
  - 1.c nábor (ano/ne)
2. Probíhá výběr v celém regionu Středních a Jižních Čech?
3. Co je pro Vás prioritou při výběru talentů?
4. Co musí umět talent ve své věkové kategorii?
5. Existují odlišnosti v přípravě talentů v jednotlivých věkových kategoriích? (jestli existují, jaké)
6. Jaké uplatňujete zásady sportovní přípravy svých svěřenců?
7. Používáte testové baterie pro diagnostiku somatických indikátorů?
8. Používáte testové baterie pro diagnostiku kondičních indikátorů?
9. Používáte testové baterie pro diagnostiku koordinačních indikátorů?
10. Používáte testové baterie pro diagnostiku kloubní pohyblivosti?
11. Jsou Vámi označovaní hráčští talenti úspěšní i v následujících věkových kategoriích?
12. Jaké je % úspěšnosti talentů při přechodu do následných věkových kategorií? (nevím/přibližně/nesledujeme a proč)
13. Když se neuplatňují, jaké jsou příčiny?
14. Co vše se eviduje v tréninkovém deníku?



## Příloha č.4



## Příloha č.5

